



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

27 novembro a 1 dezembro

### Segunda-feira

**Sopa:** Creme de abóbora (abóbora, cenoura, curgete, nabo, cebola e alho)

**Prato:** Empadão de arroz de atum (arroz, atum, tomate) acompanha de pimento e alho francês salteado<sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - tangerina

### Terça-feira

**Sopa:** Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

**Prato:** Massa de frango com feijão (frango, massa, feijão vermelho, cenoura, tomate) e couve flor cozida<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - laranja

### Quarta-feira

**Sopa:** Creme de legumes com feijão branco (batata, feijão branco, nabo, cebola, alho francês)

**Prato:** Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura<sup>7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Quinta-feira

**Sopa:** Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola, couve-branca)

**Prato:** Vitela estufada com cogumelos e cenoura e esparguete com salada de tomate e pepino<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

### Sexta-feira

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
27/11	400	40	25	13	1	2,3	27/11	447	48	27	14	1	2,7
28/11	316	31	25	7	1	2,1	28/11	363	37	30	8	1	2,2
29/11	348	42	18	7	1	1,8	29/11	394	49	21	8	1	2,1
30/11	359	35	17	11	1	3	30/11	407	42	19	13	1	3,3
1/12							1/12						

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - ovos, produtos à base de ovos; 4 - peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos com lactose; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Alho e produtos à base de alho; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 mg/l; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. | A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

