



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

4 a 8 dezembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)

Prato: Hambúrguer de aves grelhado/no forno com massa espiral e salada de alface e pepino^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

Sopa: Sopa de Brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola, alho)

Prato: Bacalhau *a Gomes de sá (bacalhau, ovo, cebola, salsa, batata, cebola) com salada de pepino e tomate^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes (abóbora, cenoura, cebola, alho francês, couve branca)

Prato: Ranchinho (cubinhos de porco e vaca, macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana) com milho e alface^{1,3}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (cenoura, feijão verde, batata, cebola e alho francês)

Prato: Lombinhos de pescada estufada com batata cozida e salada de couve-roxa e milho^{1,12}

Sobremesa: Fruta/ Gelatina^{1,3,7}

Sexta-feira

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
4/12	333	30	27	8	3	1,4	4/12	367	37	28	9	3	0,8
5/12	309	32	23	4	4	2,7	5/12	343	62	27	4	4	3,1
6/12	327	30,8	17,0	10,6	1	1,74	6/12	378	35,8	21,0	12,6	1	1,94
7/12	386	47,8	23,0	8,6	1	2,04	7/12	416	50,8	25,0	8,6	1	2,24
8/12							8/12						

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 - Alpo e produtos à base de alpo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes 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.

