



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

18 a 22 de março

Segunda-feira

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

Prato: Frango à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e alface e pepino^{1,3, 12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (cenoura, cebola, grão de bico, espinafres, batata)

Prato: Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola)

Prato: Lasanha de carne (carne picada, tomate, cenoura, queijo) e salada de cebola, couve-roxa e cenoura^{1,3,7,2}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Abrótea no forno com arroz branco e salada de cenoura, milho e alface^{3, 4}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

Sopa: Sopa de alho francês (alho francês, abóbora, feijão branco, cebola e cenoura)

Prato: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e acompanha com salada de beterraba, tomate e cebola^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
18/03	367	37	21	10	2	2,2	18/03	423	45	23	12	2	2,5
19/03	323,5	37	18,5	5	4,2	1,5	19/03	351,5	40	20	5,5	4,5	1,8
20/03	366	35	20	12	4	2	20/03	371	35	21	12	4	2
21/03	351	46	18	6	0	2,6	21/03	396	55	17	7	0	2,9
22/03	383	51,6	12,3	9,2	1,5	2,2	22/03	416	58,6	13,3	9,2	1,5	2,4

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contenham 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 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.

