



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

18 a 22 de março

Segunda-feira

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

Prato: Massinha de estufado de feijão, curgete, tomate e pimento e couve flor cozida^{1,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Terça-feira

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

Prato: Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

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

Prato: Lasanha de soja (soja, tomate, cenoura, massa) 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: Cogumelos estufados com ervilhas e cenoura arroz branco e salada de cenoura, milho e alface^{3, 4}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

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

Prato: Hambúrguer de feijão preto grelhado com batata assada e salada de cebola, tomate, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta - maçã

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
18/03	316	31	25	7	1	2,1	18/03	363	37	30	8	1	2,2
19/03	310	45	13	2	3,2	1,4	19/03	342	49	14	2	3	1,7
20/03	388	41	18	12	1	1,5	20/03	426	42	17	14	1	1,5
21/03	416	58,8	14,0	6,7	0	3,2	21/03	474	68,8	17,0	6,7	0,0	4,8
22/03	368	47	12	8	0	3,2	22/03	396	52	13	9	1	3,4

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 - Alvo e produtos à base de alvo; 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.

