



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

25 e 26 de março

Segunda-feira

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura e cebola)

Prato: Atum com salada russa (batata, ovo, ervilhas, cenoura e feijão verde) e alface^{1,12}

Sobremesa: Salada de fruta/ fruta

Terça-feira

Sopa: Creme de legumes com feijão branco (alho francês, feijão branco, cenoura, nabo e cebola)

Prato: Esparguete à bolonhesa (massa, carne picada, tomate e cenoura) com pepino, milho e cebola^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

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 - Alpo e produtos à base de alpo; 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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
25/03	347,5	33,5	19,5	11	1	2	25/03	379,5	37,5	22,5	11	1	2,1
26/03	359	40,8	17,0	9,7	2	1,74	26/03	398	47,8	19,0	10,7	2	1,94

