



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

3 a 5 de janeiro

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-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 - pera

Quinta-feira

Sopa: Creme de alho francês (batata, alho francês, cenoura, nabo, cebola)

Prato: Massa à lavrador (vitela, porco, massa, feijão, cenoura, couve lombarda) e salada de cenoura e tomate^{1, 3,12}

Sobremesa: Fruta/ gelatina

Sexta-feira

Sopa: Sopa de couve branca com cenoura ripada (batata, couve branca, cenoura, abóbora, alho)

Prato: Pescada assada no forno com cebola e cenoura e arroz branco com salada de pepino e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - kiwi

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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
3/01	383	51,6	12,3	9,2	1,5	2,2	3/01	416	58,6	13,3	9,2	1,5	2,4
4/01	373	45	19	10	1	1,8	4/01	442	51	24	12	1	2.2
5/01	359	44	19	7	1	2,2	5/01	408	52	22	8	1	2,6

