



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

8 a 12 de janeiro

Segunda-feira

Sopa: Creme de abóbora (abóbora, cenoura, curgete, nabo, cebola e alho)

Prato: Empadão de arroz de atum (arroz, atum, tomate) acompanha de pimento e alho francês salteado^{4,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

Terça-feira

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

Prato: Vitela estufada com cogumelos e cenoura e esparguete com salada de tomate e pepino¹²

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-feira

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

Prato: Legumes à brás (alho francês, cenoura, curgete, ovo, batata frita, azeitona) e salada de alface e cebola^{3,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Arroz de frango (frango, arroz, couve branca) e salada de alface, cebola e pepino¹²

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

Sexta-feira

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

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

Sobremesa: Fruta - banana

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
8/01	400	40	25	13	1	2,3	8/01	447	48	27	14	1	2,7
9/01	359	35	17	11	1	3	9/01	407	42	19	13	1	3,3
10/01	421	41	16	18	4	1,5	10/01	496	46	17	21	5	1,9
11/01	374	43	19	10	1	1,7	11/01	428	50	23	11	2	2,1
12/01	309	32	23	4	4	2,7	12/01	343	62	27	4	4	3,1

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.

