



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

15 a 19 de janeiro

### Segunda-feira

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

**Prato:** Bifanas de porco estufadas com molho de tomatada com massa espiral com salada de alface, pepino e cebola<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - laranja

### Terça-feira

**Sopa:** Canja de galinha (frango, pevide)

**Prato:** Caprichos do mar/ calamares no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura, pepino e tomate<sup>3, 4,12,14</sup>

**Sobremesa:** Fruta -banana

### Quarta-feira

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

**Prato:** Frango assado no forno com batata assada e salada de alface e cenoura<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta -pera

### Quinta-feira

**Sopa:** Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, curgete, cebola, alho)

**Prato:** Pastelão de bacalhau (ovo, bacalhau, salsa, alho) e massa com salada de cenoura e pepino<sup>1,3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - clementina

### Sexta-feira

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

**Prato:** Arroz à valenciana (porco, lulas, salsicha, arroz, ervilhas) e salada de couve roxa, cenoura e tomate<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Gelatina vegetal/ Fruta

| JI    | Kcal | HC   | Prot  | Líp. | AGSat | Sal   | EB    | Kcal | HC   | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-----|
| 15/01 | 348  | 32   | 22    | 10   | 2     | 2,2   | 15/01 | 389  | 39   | 23   | 12   | 2     | 2,4 |
| 16/01 | 337  | 43,8 | 11,05 | 9,85 | 2,25  | 1,815 | 16/01 | 370  | 50,8 | 12,1 | 9,9  | 2,3   | 2,0 |
| 17/01 | 409  | 38   | 21    | 16   | 2     | 2,6   | 17/01 | 457  | 43   | 24   | 18   | 3     | 2,8 |
| 18/01 | 379  | 33   | 25    | 13   | 3     | 3,5   | 18/01 | 442  | 40   | 30   | 15   | 4     | 3,9 |
| 19/01 | 383  | 48   | 20    | 8    | 1     | 2,1   | 19/01 | 450  | 56   | 25   | 9    | 1     | 2,5 |

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 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.

