



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

22 a 26 de janeiro

Segunda-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão, cebola)

Prato: Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada de pepino, tomate e cenoura^{4,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

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

Prato: Rojões estufados com batata corada e salada de alface, pepino e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta - Maçã

Quarta-feira

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

Prato: Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) com alface^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - pêssego

Quinta-feira

Sopa: Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)

Prato: Feijoada (carne de porco, feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz branco

Sobremesa: Fruta - laranja

Sexta-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cebola, alho francês)

Prato: Lombos de pescada estufados (pescada, tomate, cenoura) com massa e salada de cenoura e couve-roxa^{1,3,4,12}

Sobremesa: Salada de fruta

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
22/01	335	37	12	11	3	1,9	22/01	386	44	14	12	4	2,2
23/01	294	38	10	7	2	1,3	23/01	315	41	11	7	1	1,6
24/01	402	32	26	15	1	2,6	24/01	447	39	28	17	1	2,9
25/01	363	42	21	8	1	2,1	25/01	432	51	26	9	1	2,6
26/01	328,5	37,5	21,5	7	1	1,8	26/01	44,5	24,5	8	1	328,5	37,5

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.

