



# ementa MUNICIPAL DE AMARANTE

5 a 9 de fevereiro

## Segunda-feira

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

**Prato:** Hambúrguer de aves grelhado/no forno com massa espiral e salada de alface e pepino<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

## Terça-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<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Salada de fruta/ fruta

## Quarta-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<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

## Quinta-feira

**Sopa:** Sopa de alho francês com curgete (abóbora, cenoura, batata, nabo, cebola, alho francês)

**Prato:** Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura<sup>7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - clementina

## Sexta-feira

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

**Prato:** Pernas de frango estufadas com cenoura com massa espiral com salada de pepino e tomate<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - banana

JT	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
5/02	333	30	27	8	3	1,4	5/02	367	37	28	9	3	0,8
6/02	347,5	33,5	19,5	11	1	2	6/02	379,5	37,5	22,5	11	1	2,1
7/02	359	40,8	17,0	9,7	2	1,74	7/02	398	47,8	19,0	10,7	2	1,94
8/02	324	36	16	7	1	1,9	8/02	370	43	19	8	1	2,2
9/02	346	37	24	7	1	2,2	9/02	389	44	27	8	1	2,2

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 - Alho e produtos à base de alho; 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.

