



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

14 a 16 de fevereiro

### Segunda-feira

### Terça-feira

### Quarta-feira

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres (cenoura, cebola, grão de bico, espinafres, batata)

**Prato:** Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos<sup>3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - banana

### Quinta-feira

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

**Prato:** Lasanha de carne (carne picada, tomate, cenoura, queijo) e salada de cebola, couve-roxa e cenoura<sup>1,3,7,2</sup>

**Sobremesa:** Fruta - laranja

### Sexta-feira

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

**Prato:** Abrótea no forno com arroz branco e salada de cenoura, milho e alface<sup>3, 4</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

| Jl    | Kcal  | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal | EB    | Kcal  | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|-------|-------|----|------|------|-------|-----|-------|-------|----|------|------|-------|-----|
| 14/02 | 323,5 | 37 | 18,5 | 5    | 4,2   | 1,5 | 14/02 | 351,5 | 40 | 20   | 5,5  | 4,5   | 1,8 |
| 15/02 | 366   | 35 | 20   | 12   | 4     | 2   | 15/02 | 371   | 35 | 21   | 12   | 4     | 2   |
| 16/02 | 351   | 46 | 18   | 6    | 0     | 2,6 | 16/02 | 396   | 55 | 17   | 7    | 0     | 2,9 |

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base de 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.

