



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

19 a 23 de fevereiro

Segunda-feira

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

Prato: Estufado de favas com cogumelos com arroz de tomate e acompanha com salada de beterraba, tomate e cebola^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

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

Prato: Cogumelos estufados com ervilhas e cenoura com massa lacinhos e salada de pepino, alface e cebola

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Sopa: Sopa da Horta (Batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, nabo e cenoura)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate, cenoura) e salteado de brócolos e cebola¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sopa: Creme de alho francês (batata, alho francês, cenoura, nabo, cebola)

Prato: Massa à lavrador vegetariano (cogumelos, massa, feijão, cenoura, couve lombarda, tomate)^{1, 3}

Sobremesa: Fruta/ gelatina

Sexta-feira

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

Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) e arroz branco com salada de pepino e tomate¹²

Sobremesa: Fruta - kiwi

JT	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
19/02	385	53	14	6	0	3,1	19/02	446	63	18	6	0	3,5
20/02	324	40	14	5	0	2,4	20/02	380	49	17	6	0	1,9
21/02	305	38	14	5	0	1,7	21/02	330	40	16	5	0	1,9
22/02	322	50	14	4	0	1,8	22/02	350	54	15	5	0	2
23/02	378	55	13	5	0	2,9	23/02	422	63	14	5	0	2,7

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.

