



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

26 de fevereiro a 1 de março

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^{1,3,12}

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^{3, 4,12,14}

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 cenoura¹²

Sobremesa: Fruta -pera

Quinta-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 tomate¹²

Sobremesa: Gelatina vegetal/ Fruta

Sexta-feira

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

Prato: Pastelão de bacalhau (ovo, bacalhau, salsa, alho) com massa e salada de cenoura e pepino^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - clementina

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
26/02	348	32	22	10	2	2,2	26/02	389	39	23	12	2	2,4
27/02	337	43,8	11,05	9,85	2,25	1,815	27/02	370	50,8	12,1	9,9	2,3	2,0
28/02	409	38	21	16	2	2,6	28/02	457	43	24	18	3	2,8
29/02	383	48	20	8	1	2.1	29/02	450	56	25	9	1	2.5
1/03	379	33	25	13	3	3,5	1/03	442	40	30	15	4	3,9

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.

