



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

10 a 14 de junho

Segunda-feira

Terça-feira

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

Prato: Omelete de legumes com massa tricolor (ovo, cenoura ripada, curgete ripada, pimento e cogumelos e ervilhas) e salada de alface e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

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

Prato: Lasanha de carne (carne de vaca picada, tomate, cenoura e queijo) e salada de couve roxa, milho e curgete ralada ^{1,3,7,12}

Sobremesa: Salada de fruta

Quinta-feira

Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Empadão de arroz e atum (arroz, atum e tomate) e salada de alface e cebola^{4,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Sexta-feira

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

Prato: Hambúrguer de aves grelhado no forno com massa lacinhos e salada cenoura ripada e tomate¹²

Sobremesa: Fruta - morangos

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
10/06							10/06						
11/06	392	45	19	11	2	2,6	11/06	470	53	22	15	2	2,9
12/06	372	42	18,5	11	2	2,6	12/06	450	50	21,5	15	2	2,9
13/06	416	43	25	13	1	2,5	13/06	460	50	27	14	1	2,8
14/06	343	32	28	8	3	1,7	14/06	380	40	29	9	3	1,9

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.

