



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

17 a 21 de junho

Segunda-feira

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

Prato: Cavala enlatada com massa *penne* e salada de tomate e cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Terça-feira

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, courgette, cebola e alho)

Prato: Rojões estufados com batata corada e salada de alface e pepino ¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Sopa: Sopa de ervilhas e cenoura (alho francês, batata, courgette, ervilhas, cenoura e cebola)

Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salteado à portuguesa (ervilhas, espinafres, cenouras e alho) ^{7,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quinta-feira

Sopa: Sopa da horta (batata, couve-lombarda, feijão branco, courgette, nabo e cenoura)

Prato: Frango à jardineira (frango, ervilhas e cenoura) com esparguete e salada de couve roxa e milho ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

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

Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau desfiado, grão-de-bico, cenoura, brócolos, ovo cozido, cebola e salsa) com arroz branco e salada de beterraba e tomate ^{3,12}

Sobremesa: Gelatina^{1,3,7}

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
17/06	355	35	26	9	1	2,7	17/06	398	42	29	11	1	2,9
18/06	271	32	13	7	1	1,1	18/06	292	35	14	7	1	1,4
19/06	406	49	23	8	1	2,6	19/06	452	56	26	9	1	2,9
20/06	401	42	23	10,7	2	2,3	20/06	457	49,8	25	12,7	2	2,6
21/06	352	50	18	7	1	2,1	21/06	415	55	20,2	10	2	2,4

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.

