



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

24 a 28 de junho

### Segunda-feira

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

Prato: Massa primavera com atum (massa, atum, ervilhas, milho, pimento e cenoura) <sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Terça-feira

Sopa: Sopa de courgette e feijão verde (courgette, feijão verde, batata, cebola e couve branca)

Prato: Perna de peru no forno com batata assada e salada de alface, cenoura e tomate <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - pera

### Quarta-feira

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

Prato: Lombinhos de pescada com molho de cenoura e tomate e arroz de milho, acompanhado de salada de cenoura e couve roxa <sup>4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - maçã

### Quinta-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Esparguete à bolonhesa (massa, carne de vaca picada, tomate e cenoura) e salada de pepino, milho e cebola <sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta – melão

### Sexta-feira

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

Prato: Panados de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>12</sup>

Sobremesa: Mousse de chocolate <sup>7</sup>

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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
24/06	471	44	30	26	2	2,3	24/06	534	50	33	19	2	2,6
25/06	429	39	11	17	3	3	25/06	465	45	23	18	4	3,2
26/06	333	34	20	9	1	2	26/06	384	38	24	12	2	2,2
27/06	345	36	17	9,7	2	2	27/06	384	43	19	10,7	2	2,2
28/06	511	56	40,2	11,3	3,9	2,6	28/06	551	63	43,2	11,3	3,9	2,9