



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

15 a 19 de abril

Segunda-feira

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

Prato: Ovos mexidos com arroz de cenoura e ervilha e salada de milho e alface ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – clementina

Terça-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Bifanas de porco estufadas com molho de tomatada com massa espiral com salada de brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-feira

Sopa: Canja (frango, pevide)

Prato: Arroz com tirinhas de pota e pescada (pescada, pota, arroz, tomate, cebola e pimento) e com salada de cenoura e couve roxa ^{1,4,12,14}

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salada de alface e tomate ¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Sexta-feira

Sopa: Sopa camponesa (batata, couve-lombarda, feijão vermelho, cebola e alho)

Prato: Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

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 - Alvo e produtos à base de alvo; 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.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
15/04	391	47	15	11,7	3	1,7	15/04	442	55	16	12,7	4	2
16/04	354	34	21	10	2	2,3	16/04	401	43	22	12	2	2,5
17/04	317	33	22	8	2	1,4	17/04	381	42	25	11	2	1,7
18/04	404	36	20	16	2	2,4	18/04	452	41	23	18	3	2,6
19/04	326	20	22	15	1	1,6	19/04	337	20	23	16	1	1,7