



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

22 a 26 de abril

Segunda-feira

Sopa: Sopa de grão com couve-lombarda (batata, couve-lombarda, grão-de-bico, cenoura, cebola e alho)

Prato: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de beterraba, tomate e cebola ^{1,3,4, 12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

Terça-feira

Sopa: Sopa de legumes com ervilhas (batata, ervilhas, alho francês, cenoura, cebola e nabo)

Prato: Vitela estufada com cenoura e cogumelos e esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-feira

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

Prato: Salada de arroz colorido (salmão, atum, arroz, cenoura, ervilha, milho, pimento vermelho, pimento verde e alho) ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta/Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-feira

Sexta-feira

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

Prato: Legumes à Brás (alho francês, cenoura, courgette, ovo, batata frita e azeitona) e salada de milho e ervilha ^{3,12}

Sobremesa: Fruta - banana

| Jl | Kcal | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal | EB | Kcal | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|-------|------|------|------|------|-------|-----|-------|------|------|------|------|-------|-----|
| 22/04 | 391 | 53,1 | 14,4 | 9,3 | 1,5 | 2,6 | 22/04 | 429 | 60,8 | 15,6 | 9,6 | 1,5 | 2,8 |
| 23/04 | 370 | 37 | 17 | 11 | 1 | 3 | 23/04 | 418 | 44 | 19 | 13 | 1 | 3,3 |
| 24/04 | 475 | 47 | 26 | 17 | 2 | 2,2 | 24/04 | 575 | 54 | 31 | 22 | 3 | 2,6 |
| 25/04 | | | | | | | 25/04 | | | | | | |
| 26/04 | 477 | 50,8 | 18 | 18,7 | 4 | 1,7 | 26/04 | 552 | 55,8 | 19 | 21,7 | 5 | 2,1 |

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.