



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

29 de abril a 3 de maio

Segunda-feira

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

Prato: Legumes com massa tricolor (cenoura ripada, curgete ripada, pimento e cogumelos e ervilhas) ^{1,3,12}

Sobremesa: Salada de fruta

Terça-feira

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

Prato: Lasanha de legumes (folhas de lasanha, espinafre, cenoura, curgete ripada, lentilhas/soja, tomate e queijo) e salada de couve roxa e pepino ^{1,7,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Quinta-feira

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

Prato: Estufado de lentilhas com cogumelos (lentilhas, cogumelos, pimento e tomate) e arroz branco, acompanhado de salada de alface e cebola ¹²

Sobremesa: Fruta - maçã

Sexta-feira

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

Prato: Massinha de estufado com feijão branco, courgette, tomate e pimento, acompanhado de salada de cenoura ripada e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - morangos

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
29/04	348	47	15,5	6	1	2,6	29/04	426	56	18,5	9	1	3
30/04	429	51,5	22,5	9	2	2,6	30/04	483	57,5	26,5	11	2	2,6
01/05							01/05						
02/05	419	65	16	6	0	2,5	02/05	501	77	19	8	1	2,8
03/05	329	46	12	4	0	2,1	03/05	365	53	13	5	0	2,3