



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

6 a 10 de maio

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 ^{1,3,4,12}

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 - clementina

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) ^{4,7,12}

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 ^{1,3,12}

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 ^{3,4,12}

Sobremesa: Gelatina ^{1,3,7}

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
06/05	355	35	26	9	1	2,7	06/05	398	42	29	11	1	2,9
07/05	277	34	12	7	2	1,1	07/05	298	37	13	7	1	1,4
08/05	406	49	23	8	1	2,6	08/05	452	56	26	9	1	2,9
09/05	401	42	23	10,7	2	2,3	09/05	457	49,8	25	12,7	2	2,6
10/05	352	50	18	7	1	2,1	10/05	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.

