



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

20 a 24 de maio

Segunda-feira

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

Prato: Calamares/ caprichos do mar com arroz de brócolos e salada de cenoura, pepino e tomate ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – maçã

Terça-feira

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

Prato: Massa à lavrador (vitela, porco, massa, feijão, cenoura, couve-lombarda) e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

Quarta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, brócolos, abobora, courgette e cebola)

Prato: Pescada no forno com batata assada cebola com batata assada e salada de pepino e tomate ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Quinta-feira

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Arroz de frango (frango, arroz e couve branca) e salteado de couve-flor, alho francês e pimento vermelho ¹²

Sobremesa: Fruta- pera

Sexta-feira

Sopa: Sopa de feijão verde (cenoura, batata, feijão-verde e cebola)

Prato: Abrótea estufada com courgette e massa tricolor cozida com salada de alface, cebola e milho ^{1,4,12}

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
20/05	300	42,8	7,1	7,9	1,3	1,8	20/05	313	45,8	7,1	7,9	1,3	1,9
21/05	320	33	16	10	1	1,8	21/05	389	39	21	12	1	2,2
22/05	342	35	24	9	1	1,9	22/05	456	47	28	14	2	2,7
23/05	368	36	20	11	1	1,8	23/05	429	44	25	13	2	2,2
24/05	358	46,8	22	4,7	0	2,4	24/05	408	53,8	27	5,7	0	3,8

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 - Alpo e produtos à base de alpo; 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.

