



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

27 a 31 de maio

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 – morangos

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

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

Sexta-feira

Sopa: Canja (frango, pevide)

Prato: Lasanha de carne (carne de vaca picada, tomate, cenoura e queijo) e salada de couve roxa, milho e cenoura ralada ^{1,3,7,12}

Sobremesa: Gelado de leite⁷

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
27/05	398	46	16	11,7	3	1,7	27/05	449	54	17	12,7	4	2
28/05	354	34	21	10	2	2,3	28/05	401	43	22	12	2	2,5
29/05	343	43	20	6	1	1,6	29/05	407	52	23	9	1	1,9
30/05	404	36	20	16	2	2,4	30/05	452	41	23	18	3	2,6
31/05	504	42	25	22,7	10	1,9	31/05	509	42	26	22,7	10	1,9

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contenham 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 rijas; 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.

