



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

03 a 07 de junho

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 – melão

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

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salada de alface e tomate ¹²

Sobremesa: Fruta - maçã

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
03/06	391	53,1	14,4	9,3	1,5	2,6	03/06	429	60,8	15,6	9,6	1,5	2,8
04/06	370	37	17	11	1	3	04/06	418	44	19	13	1	3,3
05/06	475	47	26	17	2	2,2	05/06	575	54	31	22	3	2,6
06/06	419	40	19	16	2	2,4	06/06	467	45	22	18	3	2,2
07/06	477	50,8	18	18,7	4	1,7	07/06	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.

