



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

03 a 06 de junho

Segunda-feira

Sopa: Sopa de grão com couve-lombarda (batata, couve-lombarda, grão-de-bico, cenoura, cebola e alho)

Prato: Hambúrguer de feijão preto grelhado com arroz de tomate e salada de beterraba, tomate e cebola¹²

Sobremesa: Fruta – tangerina

Terça-feira

Sopa: Sopa de legumes com ervilhas (batata, ervilhas, alho francês, cenoura, cebola e nabo)

Prato: Ranchinho (macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana) e salada de alface e milho ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-feira

Sopa: Sopa de alho francês e courgette (abóbora, cenoura, batata, nabo, cebola e alho francês)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate e cenoura) e salada de pepino e cenoura ¹²

Sobremesa: Fruta/Gelatina vegetal ^{1,3,7}

Quinta-feira

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

Prato: Salada de mexicana (batata, feijão vermelho, feijão verde, milho, cenoura, brócolos e pimento) 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

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.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
03/05	343	50	11	5	0	2,9	03/05	382	57	12,2	5	0	3,1
04/05	301	43	9	5,7	0	1,8	04/05	334	48	11	6,7	0	1,9
05/05	307	38	12	5	0	1,6	05/05	335	41	14	5	0	1,8
06/06	355	52	13	1,5	3,2	1,9	06/06	370	55	13	1,5	3,2	2
07/06	477	51	18	18,7	4	1,7	07/06	552	55,8	19	21,7	5	2,1