



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

20 a 22 de novembro

### Segunda-feira

### Terça-feira

### Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)

Prato: Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) e alface<sup>1</sup>

Sobremesa: Fruta - pera

### Quinta-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Massa à lavrador (vitela, porco, massa, feijão, cenoura, couve-lombarda) e salada de cenoura e tomate<sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta – pêssigo/ nectarina

### Sexta-feira

Sopa: Creme de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e alho)

Prato: Empadão de arroz de atum (atum, arroz, tomate, cebola) com salada de alface e cenoura<sup>4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - ameixa

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
4ª feira	343	38	20	7	1	1,9	4ª feira	375	42	23	8	1	2,1
5ª feira	312	29	15	10	1	1,8	5ª feira	381	35	20	12	1	2,2
6ª feira	435	40	25	16	1	2,7	6ª feira	505	53	28	17	1	3,1