



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

30 de setembro a 4 de outubro

Segunda-feira

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

Prato: Hambúrguer de aves grelhado/ no forno com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - clementina

Terça-feira

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

Prato: Lasanha vegetariana (soja fina granulada, tomate, cenoura e queijo) e salada de cenoura e milho^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

Quarta-feira

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

Prato: Feijoada (carne de porco, feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz e salada de cenoura e couve roxa^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quinta-feira

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Lombrinhos de pescada no forno com molho de cenoura e tomate e arroz de brócolos e salada de pepino e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Sexta-feira

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca))

Prato: Rojões estufados com batata corada e salteado de milho, pimento e espinafres¹²

Sobremesa: Fruta - kiwi

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	360	36	25,0	9,0	3,0	1,8	2ª feira	393,0	43,0	26,0	9,0	3,0	2,0
3ª feira	421,5	47,2	19,5	12,6	1	1,6	3ª feira	459,5	48,2	18,5	14,6	1	1,6
4ª feira	386	48	19	8	1	2,3	4ª feira	455	57	24	9	1	2,8
5ª feira	328	39	17	7	1	1,4	5ª feira	410	54	21	8	1	2,2
6ª feira	374	27	12	8	1	1,5	6ª feira	397	27	13	8	1	1,5

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.

