



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

7 a 11 de outubro

Segunda-feira

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

Prato: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Terça-feira

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

Prato: Esparguete à bolonhesa (massa, carne de vaca picada, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

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 alface¹

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 ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pêssago/ 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 ^{4,12}

Sobremesa: Fruta - ameixa

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	399	54,6	13,4	9,3	1,5	2,5	2ª feira	432,0	61,6	14,4	9,3	1,5	2,7
3ª feira	336	36	17	9	2	1,7	3ª feira	375	43	19	10	2	1,9
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

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.

