



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

31 de março a 4 de abril

Segunda-feira

Sopa: Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Gratinado de legumes (massa, curgete, tofu, cogumelos, pimento, cenoura, molho branco, queijo) e salada de pepino, alface e cebola^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Terça-feira

Sopa: Creme de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Arroz de frango (frango, arroz, couve branca) e salada de cenoura e pepino¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

Quarta-feira

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Salada de massa quente com atum cenoura e ervilhas, com alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta – pera

Quinta-feira

Sopa: Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

Prato: Feijoada (carne de porco, feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz com salada de tomate e couve-roxa¹²

Sobremesa: Fruta- ananás

Sexta-feira

Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata palha, ovo, cebola, salsa) com salada de cenoura e couve roxa^{1,4,7,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	380	50,78	16,015	5,665	0	1,94	2ª feira	443	56,78	20,015	6,665	0	2,34
3ª feira	359	40	19	10	1	1,8	3ª feira	413	47	23	11	2	2,2
4ª feira	312	30	16	7	3,2	1,9	4ª feira	341	34	18	8	3,2	2
5ª feira	378	51	21	9	1	2,8	5ª feira	447	60	26	10	1	3,3
6ª feira	462	40,78	26,015	18,665	4	3,14	6ª feira	530	45,78	30,015	20,665	5	3,54

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.

