



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

13 a 17 de janeiro

Segunda-feira

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

Prato: Calamares/ caprichos do mar com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta –banana

Terça-feira

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

Prato: Frango estufado à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e salada de cenoura, milho e alface^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

Quarta-feira

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

Prato: Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração)^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta/ gelatina^{1,3,7}

Quinta-feira

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

Prato: Chilli de vaca (carne de vaca picada, feijão vermelho, tomate, pimento) arroz branco com salada de cenoura e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta – clementina

Sexta-feira

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

Prato: Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – pêsego/ nectarina

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	374	55,58	10,1	8,5	1,3	2,4	2ª feira	407,0	62,6	11,1	8,5	1,3	2,6
3ª feira	399	40,78	23,015	10,665	2	2,24	3ª feira	455	48,78	25,015	12,665	2	2,54
4ª feira	359,5	46	17,5	5	4,2	1,5	4ª feira	359,5	46	17,5	5	4,2	1,5
5ª feira	403	49,78	17,0	10,7	2,0	2,0	5ª feira	455,0	58,8	19,0	10,7	2,0	2,4
6ª feira	388	31	24	15	1	2,3	6ª feira	433	38	26	17	1	2,6

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.

