



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

27 a 31 de janeiro

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 cenoura 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: Canja de galinha (frango, pevide)^{1,3}

Prato: Tintureira assada no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino^{4,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quinta-feira

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

Prato: Rojões de porco estufados com batata corada com salada de alface e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta – pêssigo

Sexta-feira

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

Prato: Arroz de peixe (arroz, tomate, cebola, cenoura, pescada) com salada de alface, cenoura e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - clementina

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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	400	54,6	13,4	9,3	1,5	2,6	2ª feira	433,0	61,6	14,4	9,3	1,5	2,8
3ª feira	336	36	17	9	2	1,7	3ª feira	375	43	19	10	2	1,9
4ª feira	318	37	18	6	0	2	4ª feira	404	52	24	6	0	2,9
5ª feira	307	34	10	10	1	1,8	5ª feira	330	37	11	10	1	1,9
6ª feira	333	43	17	6	0	2	6ª feira	362	51	22	7	0	1,4