



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

10 a 14 de fevereiro

Segunda-feira

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Bifanas de porco estufadas (porco, tomate) com esparguete e salteado de couve-flor e feijão-verde ¹²

Sobremesa: Fruta – pera

Terça-feira

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Pescada no forno com arroz branco com salada de alface, cebola e milho ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Quarta-feira

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

Prato: Ranchinho (frango, massa, grão-de-bico, cenoura, tomate, couve) e salada de tomate, cenoura e beterraba ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

Quinta-feira

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

Prato: Atum com salada russa (atum, batata, ovo, ervilhas, cenoura, feijão-verde) com salada de pepino, milho, tomate ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta/ mousse de chocolate ⁷

Sexta-feira

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

Prato: Frango assado com arroz de brócolos e salada de alface, cebola e milho ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

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	351	33	23	10	2	2,2	2ª feira	392	40	24	12	2	2,4
3ª feira	335	22,78	27,015	12,665	1	1,54	3ª feira	346	22,78	28,015	13,665	1	1,64
4ª feira	350,5	39,5	15,5	10	1	1,6	4ª feira	419,5	45,5	20,5	12	1	2
5ª feira	440	56	20,2	10,3	3,9	2,4	5ª feira	489,0	64,0	23,2	11,3	3,9	2,8
6ª feira	391	37	22	13	2	1,8	6ª feira	481	52	26	14	2	2,5

