



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

23 a 27 junho

Segunda-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 ^{1,2,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – pêssago/ nectarina

Terça-feira

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

Prato: Chilli de vaca (carne de vaca picada, feijão vermelho, tomate, pimento) arroz branco com salada de cenoura e couve-roxa ^{1,10,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

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

Prato: Filetes de pescada no forno acompanhado de salada russa (batata, ervilha, feijão-verde) salada de milho e pepino ^{2,3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – cerejas

Quinta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Massa à lavrador (frango, porco, massa, feijão, cenoura, couve-lombarda) e salada de couve-roxa e cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

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

Prato: Peixe vermelho assado no forno com arroz branco com alface, cebola e pepino ^{4,12,14}

Sobremesa: Fruta – Laranja

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	374	55	10	8,5	1,4	2,4	2ª feira	407	62	11	8,5	1,3	2,7
3ª feira	357	40	12	8	1,2	2,6	3ª feira	395	44	13	8,5	1,5	2,3
4ª feira	390	55	13	9,3	1,5	2	4ª feira	408	59	14	9,5	2,2	2,2
5ª feira	403	53	15	8	0	2,1	5ª feira	438	58	16	9	1	2,3
6ª feira	289	43	18	6	0	2	6ª feira	322	48,5	9,5	6	1	1,8

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contenham 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 - Tremço e produtos à base de tremço; 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.