



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

12 a 16 de Maio

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 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.