

ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

26 a 30 de Maio

Segunda-feira

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

Prato: Calamares/ caprichos do mar com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate ^{1,2,4,12,14}

Sobremesa: Fruta- ananás

Terça-feira

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

Prato: Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²

Sobremesa: Gelatina ^{1,3,7}

Quarta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Empadão de arroz de atum (arroz, atum, tomate, cenoura) acompanhado de salada de tomate, cebola e pepino ^{3,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quinta-feira

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

Prato: Panados de frango/ nuggtes de frango no forno com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba ^{3,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Sexta-feira

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

Prato: Massa de peixe (abrétea, tintureira, massa, tomate, pimento) e salada de cenoura raspada, milho e cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – banana

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	3295	43	8	7,5	1,25	1,45	2ª feira	295	43	8	7,5	1,25	1,4
3ª feira	297	25	20	10	1	1,6	3ª feira	304	25	21	10	2	1,7
4ª feira	349	21	26	15	1	1,8	4ª feira	360	21	27	16	1	1,9
5ª feira	377	49,6	13,4	9,2	1,5	2,3	5ª feira	410	56,6	14,3	9,2	1,5	2,5
6ª feira	303	35,78	12	7,6	0	2	6ª feira	348	40,7	15	9,6	1	2,3

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 - Aipo e produtos à base de aipo; 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.