



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

19 a 23 de Maio

Segunda-feira

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

Prato: Estufado vegetariano (tomate, cenoura, cogumelos, soja ou lentilhas) com esparguete com salada de pepino, milho, tomate ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta Maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca))

Prato: Atum com salada de feijão-frade (feijão frade, ovo, salsa, cebola) com arroz e salada de milho, couve-roxa e cenoura ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta Pera

Quarta-feira

Sopa: sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca))

Prato: Pernas de frango estufadas com cenoura com arroz de brócolos e salada de alface, cebola e milho ¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta/ Gelatina ^{1,3,7}

Sexta-feira

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

Prato: Esparguete à bolonhesa (massa, carne de vaca picada, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,10,12}

Sobremesa: Fruta- morangos

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	371	55	15	4	0	2,7	2ª feira	437	67	18	5	0	3
3ª feira	366	38,78	18	7,66	3,2	1,9	3ª feira	395	42	20	8,6	3,2	2
4ª feira	334	27,78	22	10,6	2	1,8	4ª feira	356	28,78	23	11,66	2	1,9
5ª feira	309	35	23	6	1	1,1	5ª feira	343	38	27	7	1	1,2
6ª feira	354	38	16	9	2	1,5	6ª feira	393	45	18	10	2	1,7

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 - 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.

