



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

16 a 20 de junho

Segunda-feira

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

Prato: Bifanas de porco estufadas (porco, tomate) com esparguete e salteado de couve-flor e feijão-verde ^{1,10,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Terça-feira

Sopa: Sopa de feijão verde (Batata, abóbora, feijão verde, curgete, cebola)

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batata, cebola) com salada de cenoura e couve roxa ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

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

Prato: Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de pepino, cenoura e alface ¹²

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

Quinta-feira

Sexta-feira

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

Prato: Arroz de pato (arroz, pato) com salada de pepino, tomate e cebola ¹²

Sobremesa: Fruta – pera

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	377	37	26	10	2	2,2	2ª feira	418	44	27	12	2	2,4
3ª feira	360	30	21	4	4	2,8	3ª feira	409	32	27	5	4	3,7
4ª feira	420	46	21	13	2	2,3	4ª feira	474	53	24	14	2	2,6
5ª feira							5ª feira						
6ª feira	447	45,83	30,82	12,3	2,5	1,8	6ª feira	478	46	33	15	3	1.1

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 sementes 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.