



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

2 a 6 de Junho

Segunda-feira

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

Prato: Almondegas com massa espiral e salada alface tomate e pepino ^{1,3, 12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão (couve-lombarda, batata, cenoura, feijão, cebola, alho)

Prato: Pescada estufada com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – banana

Quarta-feira

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

Prato: Perna de peru assada com batata assada e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²

Sobremesa: Fruta – pera

Quinta-feira

Sopa: Creme legumes (alho francês, cebola, cenoura, batata)

Prato: Massa primavera de atum (atum, massa, ervilhas, milho cenoura) com tomate pepino e alface ^{1,3,4}

Sobremesa: Melão

Sexta-feira

Sopa: Sopa de abóbora e feijão (abóbora, feijão alho francês, cenoura)

Prato: Vitela estufada com cenoura e cogumelos e arroz branco / milho, couve roxa e cebola ¹²

Sobremesa: Laranja

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	345	33,7	19,7	10,4	0	1,7	2ª feira	374	37,7	21,7	11,4	0	1,8
3ª feira	376	38,8	27	8,6	3	1,6	3ª feira	410	45,8	28	9,6	3	1,9
4ª feira	351	42	21	8	1	2,24	4ª feira	399	45,7	28	9,6	3	1,84
5ª feira	279	19	17	12	3	1,7	5ª feira	285	19	18	12	3	1,7
6ª feira	300	29,8	19	12,6	1	2,8	6ª feira	314	29,78	19	13,66	1	2,94

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 - Alho e produtos à base de alho; 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 disponibilizada a informação de alergénios da população no site da Câmara Municipal de Amarante.