



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

21 a 25 de Abril

Segunda-feira

Terça-feira

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

Prato: Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral e salada alface tomate e pepino ^{1,3, 12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Quarta-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

Quinta-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 ^{3,7,121}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira							2ª feira						
3ª feira	346	35	28	8	3	1,7	3ª feira	380	42	29	9	3	1,9
4ª feira	373	44.78	22	8,6	1	2,24	4ª feira	421	51	25	8,6	1	2,54
5ª feira	398	34	21	16	3	2,8	5ª feira	431	39	23	17	4	3
6ª feira							6ª feira						

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 rijas; 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.