



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

9 a 13 de junho

### Segunda-feira

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

Prato: Ovos mexidos com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - Pera

### Terça-feira

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

Prato: Salteado de aves (frango, peru, massa espiral, cogumelos e brócolos) e salada de cenoura raspada <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Quarta-feira

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

Prato: Arroz de peixe (arroz, tomate, cebola, cenoura, pescada) com salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,2,4,12,14</sup>

Sobremesa: Fruta – maçã

### Quinta-feira

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

Prato: Rojões com batata e salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Sexta-feira

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

Prato: Tintureira assada no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,2,4,12,14</sup>

Sobremesa: Fruta / Mousse de chocolate <sup>3,7</sup>

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	425	57	20	7	0	0,7	2ª feira	487	72	26	8	0	2,5
3ª feira													
4ª feira	380	51	22	6	0	2	4ª feira	409	59	27	7	0	1,4
5ª feira	397	43	28	6	1	2,7	3ª feira	458	45	31	7	1	3,1
6ª feira	514	61,7	13	20,3	5,5	3,4	6ª feira	550	70,6	14,3	20,3	5,5	3,7

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 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.