



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

2 a 6 de dezembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Calamares/ caprichos do mar com massa lacinhos e salada de cenoura, pepino e tomate^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – nêspera

Terça-feira

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

Prato: Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino^{1,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Quarta-feira

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata palha, ovo, cebola, salsa) com salada de cenoura e couve roxa^{1,4,7,12}

Sobremesa: Fruta – pera

Quinta-feira

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

Prato: Arroz à valenciana (lulas, arroz, salsichas, carne de porco, frango, ervilhas, pimento) com salada de pepino, couve-roxa e tomate^{1,3,4,7,12,14}

Sobremesa: Fruta- ananás

Sexta-feira

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

Prato: Pescada estufada com massa tricolor cozida com salada de alface, tomate e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	319	46,58	8,1	7,5	1,3	2,2	2ª feira	387,0	56,6	10,1	8,5	1,3	2,6
3ª feira	388	41	22	11	1	2,4	3ª feira	428	48	24	11	2	2,7
4ª feira	429	36	25	18	4	3	4ª feira	497	41	29	20	5	3,4
5ª feira	334	41	21	9	1	2,7	5ª feira	401	49	26	10	1	3,1
6ª feira	324	35,7	20,	7,6	1	2,1	6ª feira	373	42,7	23,0	8,6	1	2,4

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm 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.

