



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

16 a 20 de dezembro

### Segunda-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

Prato: Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas e salada de milho e tomate <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta –banana

### Terça-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Bifanas de porco estufadas com molho de tomatada com massa espiral e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - tangerina

### Quarta-feira

Sopa: Canja (frango, pevide)

Prato: Arroz de peixe (mistura de peixes, arroz, tomate, cebola e pimento) e com salada de pepino, cenoura e tomate <sup>1,4,,12</sup>

Sobremesa: Fruta/ gelatina <sup>1,3,7</sup>

### Quinta-feira

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salteado de couve branca, alho francês e cenoura <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – maçã cozida

### Sexta-feira

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

Prato: Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta – pêsego/ nectarina

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	301	45,78	12,0	2,7	0,0	1,6	2ª feira	341,0	53,8	13,0	2,7	0,0	1,8
3ª feira	356	35	22	10	2	2,2	3ª feira	397	42	23	12	2	2,4
4ª feira	363	44	21	8	1	1,7	4ª feira	392	52	26	9	1	1,1
5ª feira	413	40	20,0	16,0	2,0	2,4	5ª feira	461,0	45,0	23,0	18,0	3,0	2,6
6ª feira	410	33	25,0	15,0	1,0	2,3	6ª feira	455,0	40,0	27,0	17,0	1,0	2,6

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.

