



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

14 a 18 de outubro

Segunda-feira

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Pernas de frango estufadas (frango, cenoura, tomate) com arroz de cenoura e salteado de couve-flor e feijão-verde¹²

Sobremesa: Fruta – pera

Terça-feira

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Pescada à Gomes de Sá (batata, ovo, pescada e cebola) com salada de pepino, tomate^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Quarta-feira

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

Prato: Salteado de aves (frango, peru, massa espiral, cogumelos e brócolos) e salada de tomate, cenoura e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

Quinta-feira

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

Prato: Abrótea estufada com curgete e arroz branco com salada de alface, cebola e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta/ mousse de chocolate⁷

Sexta-feira

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

Prato: Vitela estufada com cogumelos e cenoura e puré/ batata cozida e salada de alface, cebola e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

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.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	354	37	24	8	1	2,3	2ª feira	396	44	27	8	1	2,5
3ª feira	321,5	35,7	17,5	5,6	4	1,6	3ª feira	345,5	65,78	19,015	6,165	4,5	1,74
4ª feira	326,5	31,5	23,5	6	1	2	4ª feira	353,5	36,5	25,5	6	1	2,2
5ª feira	419	55	21,2	8,3	2,9	2,7	5ª feira	471,0	63,0	26,2	8,3	2,9	3,2
6ª feira	363	36	20	11	1	2,8	6ª feira	392	39	21	12	1	2,8

