



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

28 a 31 de outubro

Segunda-feira

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

Prato: Salada de massa do mar (atum, massa, cenoura, feijão-verde) com alface e pepino^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Arroz de frango (frango, arroz, couve branca) e salada de milho, tomate e pimento¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Pescada no forno com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Ranchinho (vitela, porco, massa, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda) e salada de cenoura^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-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 rija; 9 - Alvo e produtos à base de alvo; 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.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	365	30	26	12	1	2,1	2ª feira	403	35	28	14	1	2,4
3ª feira	358	37,78	19,0	10,6	1	1,9	3ª feira	412	44,7	23,0	11,6	2	2,3
4ª feira	384	42	21,0	10,0	1,0	2,4	4ª feira	424,0	47,0	24,0	12,0	2,0	2,7
5ª feira	320	31	16	10	1	1,8	5ª feira	371	36	20	12	1	2

