



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

6 a 10 de janeiro

Segunda-feira

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

Prato: Hambúrguer de aves grelhado/ no forno com massa espiral e salada alface e pepino^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Terça-feira

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

Prato: Pescada estufada (cebola, tomate) com arroz branco e salada de milho, tomate e pimento^{4,12}

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

Quarta-feira

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

Prato: Frango assado no forno com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Salada de massa com salmão e atum (massa espiral, salmão, atum, cenoura, feijão verde e milho) com alface^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Sexta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Massa à lavrador (porco, vitela, massa, feijão, cenoura, couve lombarda) e salada de couve-roxa e cebola^{1,3}

Sobremesa: Fruta - pera

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	346	34	26	8	3	1,5	2ª feira	380	41	27	9	3	1,7
3ª feira	412	55,78	22,015	8,665	1	2,34	3ª feira	463	63,78	25,015	8,665	1	2,74
4ª feira	416	38	22,0	16,0	2,0	2,4	4ª feira	464,0	43,0	25,0	18,0	3,0	2,6
5ª feira	376	29	20	14	5,2	1,7	5ª feira	443	33	25	18	3,2	1,9
6ª feira	339	41,78	18,015	11,665	1	2,34	6ª feira	408	47,78	23,015	13,665	1	2,74

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 - Alho e produtos à base de alho; 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.

