



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

20 a 24 de janeiro

### Segunda-feira

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

Prato: Ovos mexidos com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba<sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Terça-feira

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

Prato: Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura e tomate e massa lacinhos e salada de pepino e tomate<sup>4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - Tangerina

### Quarta-feira

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

Prato: Perna de peru assada com batata assada e salada de cenoura e couve roxa<sup>1,3,7,12</sup>

Sobremesa: Fruta - pera

### Quinta-feira

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Empadão de arroz de atum (arroz, atum, tomate) acompanha de couve-flor, pimento e alho francês salteado<sup>4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - Kiwi

### Sexta-feira

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca))

Prato: Salteado de aves (frango, peru, massa espiral, cogumelos e brócolos) e salada de cenoura raspada<sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta/ Mousse de chocolate<sup>1,3</sup>

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	258	42	6,0	2,0	0,0	1,6	2ª feira	298,0	50,0	7,0	2,0	0,0	1,8
3ª feira	329	25,78	17,015	6,665	1	1,24	3ª feira	376	45,78	22,015	8,665	1	2,14
4ª feira	409	38	19	16	3	2,9	4ª feira	442	43	21	17	4	3,1
5ª feira	442	41	25	16	1	2,5	5ª feira	489	49	27	17	1	2,9
6ª feira	427	43,78	28,215	9,965	3,9	2,64	6ª feira	454	48,78	30,215	9,965	3,9	2,84

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 - 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.

