



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariano - 14 a 18 de outubro

### Segunda-feira

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

Prato: Cogumelos e ervilhas estufados com molho de tomatada com arroz de cenoura e salteado de couve-flor e feijão-verde<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – pera

### Terça-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (batata, feijão frade, macedónia cozida, cebola) com salada de pepino, tomate<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – banana

### Quarta-feira

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

Prato: Salteado de legumes (ervilhas, feijão-verde, massa espiral, cenoura, cogumelos e brócolos) e salada de tomate, cenoura e beterraba<sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

### Quinta-feira

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

Prato: Estufado de feijão e curgete (feijão, curgete, tomate, pimento, cenoura) e arroz branco com salada de alface, cebola e milho<sup>1,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta

### Sexta-feira

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

Prato: Estufado de favas com cogumelos e cenoura e puré/ batata cozida e salada de alface, cebola e milho<sup>1,12</sup>

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	356	47	14	6	0	2,8	2ª feira	411	56	17	6	0	3,1
3ª feira	355	50,7	15,0	2,6	3	1,8	3ª feira	370	53,7	15,0	2,6	3	1,9
4ª feira	347,5	46,5	13,5	5	0	2,2	4ª feira	393,5	52,5	16,5	6	0	2,4
5ª feira	333	47	9	5	0	2,5	5ª feira	368	54	10	5	0	2,7
6ª feira	365	49	19	5	0	3	6ª feira	408	55	22	5	0	3,1

