



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariano - 20 a 24 de janeiro

### Segunda-feira

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

Prato: Seitan de cebolada no forno com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba<sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Terça-feira

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

Prato: Estufado de favas com cogumelo e massa lacinhos e salada de pepino e tomate<sup>412</sup>

Sobremesa: Fruta - Tangerina

### Quarta-feira

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

Prato: Hambúrguer de grão no forno com batata assada e salada de cenoura e couve roxa<sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta - pera

### Quinta-feira

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

Prato: Estufado de lentilhas e cogumelos (lentilhas, cogumelos, tomate, cenoura) com arroz branco acompanha de couve-flor, pimento e alho francês salteado<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - Kiwi

### Sexta-feira

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

Prato: Massa salteada de legumes (massa, feijão branco, brócolos, cogumelos, cenoura, cebola e alho) e salada de cenoura raspada<sup>1,12</sup>

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

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	321,0	41,1	14,2	6,0	0,1	2,3	2ª feira	371,0	48,9	18,0	6,3	0,2	2,7
3ª feira	392,5	55,28	17,515	5,665	0	3,14	3ª feira	454,5	65,28	21,515	6,665	0	3,54
4ª feira	312	42	7	8	0	2,7	4ª feira	353	49	9	10	1	3
5ª feira	409	63	15	5	0	2,7	5ª feira	477	76	18	5	0	3,1
6ª feira	364,0	45,8	16,0	5,7	0,0	2,6	6ª feira	410,0	51,8	19,0	6,7	0,0	2,8

