



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariano - 10 a 14 de fevereiro

### Segunda-feira

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

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

Sobremesa: Fruta – banana

### Quarta-feira

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

Prato: Ranchinho (macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana) e salada de tomate, cenoura e beterraba <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

### Quinta-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (feijão-frade, brócolos, cenoura) com salada russa (atum, batata, ovo, ervilhas, cenoura, feijão-verde) com salada de pepino, milho, tomate <sup>3,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta/ mousse de chocolate <sup>7</sup>

### Sexta-feira

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

Prato: Seitan de cebolada no forno com arroz de brócolos e salada de alface, cebola e milho <sup>1,4,12</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 - Alho e produtos à base de alho; 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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	319	44	13	4	0	2,6	2ª feira	354	51	14	5	0	2,8
3ª feira	421	60,78	16,015	3,665	3	2,04	3ª feira	468	68,78	18,015	3,665	3	2,34
4ª feira	289,5	43,5	7,5	5	0	1,5	4ª feira	322,5	48,5	9,5	6	0	1,6
5ª feira	437	49	18	13	1	2,2	5ª feira	515	58	18	15	1	2,6
6ª feira	333	41,12	18,2	6,04	0,12	2,02	6ª feira	419	56,9	23	6,3	0,15	2,9

