



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

25 e 26 de março

### Segunda-feira

**Sopa:** Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura e cebola)

**Prato:** Cubinhos de seitan no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) e alface<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Salada de fruta/ fruta

### Terça-feira

**Sopa:** Creme de legumes com feijão branco (alho francês, feijão branco, cenoura, nabo e cebola)

**Prato:** Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, pimento) com pepino, milho e cebola<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Quarta-feira

### Quinta-feira

### Sexta-feira

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 10mg/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
25/03	324,5	38,62	17,7	6,04	0,12	2,32	20/09	360,5	43,4	32,5	12,3	0,15	2,6
26/03	392	58,8	16,0	4,7	0	2,04		457	70,8	19,0	5,7	0	2,3

