



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

22 a 26 de janeiro

### Segunda-feira

**Sopa:** Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão, cebola)

**Prato:** Estufado de favas e cogumelos com arroz de ervilhas com salada de pepino, tomate e cenoura<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

### Terça-feira

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

**Prato:** Estufado de feijão com cogumelos (feijão, cogumelos, pimento, tomate) batata corada e salada de alface, pepino e cenoura<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Quarta-feira

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

**Prato:** Bolonhesa de soja (esparguete, soja granulada, cenoura, tomate e pimento) com alface<sup>1,3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pêssego

### Quinta-feira

**Sopa:** Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)

**Prato:** Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz branco

**Sobremesa:** Fruta - laranja

### Sexta-feira

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cebola, alho francês)

**Prato:** Tofu no forno com cebola com massa e salada de cenoura e couve-roxa<sup>1,3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Salada de fruta

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
22/01	400	55	16	6	0	3,3	22/01	461	65	20	6	0	3,7
23/01	345	46	10	7	0	2,5	23/01	361	49	10	7	0	2,6
24/01	394	40	19	12	1	2	24/01	470	48	19	15	1	2,3
25/01	331	49	12	5	0	2,1	25/01	371	57	13	5	0	2,5
26/01	340,5	38,5	16,5	9	1	1,3	26/01	390,5	45,5	19,5	11	1	1,8

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.

