



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

5 a 9 de fevereiro

### Segunda-feira

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

**Prato:** Hambúrguer de feijão preto no forno com massa espiral e salada de alface e pepino<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

### Terça-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

### Quarta-feira

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

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

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Quinta-feira

**Sopa:** Sopa de alho francês com curgete (abóbora, cenoura, batata, nabo, cebola, alho francês)

**Prato:** Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura<sup>7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - clementina

### Sexta-feira

**Sopa:** Sopa de couve branca com cenoura ripada (batata, couve branca, cenoura, abóbora, alho)

**Prato:** Jardineira à vegetariana (feijão-verde, cogumelos, ervilhas, cenoura) com massa espiral com salada de pepino e tomate<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - banana

JT	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
5/02	307	42	11	4	0	2,2	5/02	342	49	12	5	0	1,6
6/02	324,5	38,62	17,7	6,04	0,12	2,32	6/02	360,5	43,4	32,5	12,3	0,15	2,6
7/02	392	58,8	16,0	4,7	0	2,04	7/02	457	70,8	19,0	5,7	0	2,3
8/02	357	52	12	5	0	2,7	8/02	398	59	13	5	0	2,4
9/02	348	47	14	5	0	2,7	9/02	404	56	17	6	0	3

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 sementes 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.

