



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

10 a 14 de junho

### Segunda-feira

### Terça-feira

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

Prato: Legumes com massa tricolor (cenoura ripada, curgete ripada, pimento e cogumelos e ervilhas) <sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Quarta-feira

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

Prato: Lasanha de legumes (folhas de lasanha, espinafre, cenoura, curgete ripada, lentilhas/soja, tomate e queijo) e salada de couve roxa, milho e curgete ralada <sup>1,7,12</sup>

Sobremesa: Salada de fruta

### Quinta-feira

Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Estufado de lentilhas com cogumelos (lentilhas, cogumelos, pimento e tomate) e arroz branco, acompanhado de salada de alface e cebola <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - maçã

### Sexta-feira

Sopa: Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, courgette, cebola e alho)

Prato: Massinha de estufado com feijão branco, courgette, tomate e pimento, acompanhado de cenoura ripada e tomate <sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta - morangos

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contenham 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
10/06							10/06						
11/06	359	49	16	6	1	2,6	11/06	436	58	19	9	1	3
12/06	465	56	24,5	9,7	2	2,7	12/06	521	62	28,5	11,7	2	2,7
13/06	419	65	16	6	0	2,5	13/06	501	77	19	8	1	2,8
14/06							14/06						