



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

15 a 19 de abril

### Segunda-feira

Sopa: Sopa de batata-doce (courgette, alho francês, cenoura, batata-doce e cebola)

Prato: *Chilli* vegetariano (soja granulada fina, feijão vermelho, tomate, cebola, pimento e alho) com arroz de cenoura e ervilha, acompanhado de salada de milho e alface <sup>3,6,12</sup>

Sobremesa: Fruta – clementina

### Terça-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Massa salteada de legumes (massa, feijão branco, brócolos, cogumelos, cenoura, cebola e alho) e salada de brócolos e cenoura cozidos <sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta – pera

### Quarta-feira

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

Prato: Legumes assados no forno (courgette, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) com arroz de ervilhas e salada de cenoura e couve roxa <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Quinta-feira

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

Prato: Salada de mexicana (batata, feijão vermelho, feijão verde, milho, cenoura, brócolos e pimento) e salada de alface e tomate <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - laranja

### Sexta-feira

Sopa: Sopa camponesa (batata, couve-lombarda, feijão vermelho, cebola e alho)

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

Sobremesa: Fruta - maçã

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
15/04	419	55	16	9,7	1	1,7	15/04	502	65	20	11,7	1	2
16/04	390	54	17	6	1	3	16/04	484	67	21	8	1	3,6
17/04	407	60	14	6	1	2,4	17/04	469	69	17	8	1	2,6
18/04	340	48	14	1,5	3,2	1,9	18/04	355	51	14	1,5	3,2	2
19/04	386	41	17	12	1	1,6	19/04	462	49	17	15	1	1,9