



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

22 a 26 de abril

### Segunda-feira

Sopa: Sopa de grão com couve-lombarda (batata, couve-lombarda, grão-de-bico, cenoura, cebola e alho)

Prato: Hambúrguer de feijão preto grelhado com arroz de tomate e salada de beterraba, tomate e cebola<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – tangerina

### Terça-feira

Sopa: Sopa de legumes com ervilhas (batata, ervilhas, alho francês, cenoura, cebola e nabo)

Prato: Ranchinho (macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana) e salada de alface e milho <sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta – pera

### Quarta-feira

Sopa: Sopa de alho francês e courgette (abóbora, cenoura, batata, nabo, cebola e alho francês)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate e cenoura) e salada de pepino e cenoura <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta/Gelatina vegetal <sup>1,3,7</sup>

### Quinta-feira

### Sexta-feira

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

Prato: Legumes à Brás (alho francês, cenoura, courgette, creme de soja, batata frita e azeitona) e salada de milho e ervilha <sup>3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
22/04	343	50	11	5	0	2,9	22/04	382	57	12,2	5	0	3,1
23/04	301	43	9	5,7	0	1,8	23/04	334	48	11	6,7	0	1,9
24/04	307	38	12	5	0	1,6	24/04	335	41	14	5	0	1,8
25/04							25/04						
26/04	496	52	18,2	20,4	4,2	1,8	26/04	580	57	19,3	24,3	5,3	2,2

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.

