



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

20 a 24 de maio

### Segunda-feira

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

Prato: Hambúrguer de grão com arroz de brócolos e salada de cenoura, pepino e tomate<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – maçã

### Terça-feira

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

Prato: Massa à lavrador vegetariana (cogumelos, massa, feijão, cenoura, couve-lombarda e tomate) e salada de cenoura e tomate<sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta – laranja

### Quarta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, brócolos, abobora, courgette e cebola)

Prato: Jardineira à vegetariana (feijão-verde, ervilhas, cenoura, tomate, cebola e alho) e salada de pepino e tomate<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – banana

### Quinta-feira

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate e cenoura) e salteado de couve-flor, alho francês e pimento vermelho<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta- pera

### Sexta-feira

Sopa: Sopa de feijão verde (cenoura, batata, feijão-verde e cebola)

Prato: Gratinado de legumes (massa tricolor, alho francês, curgete, brócolos, pimento vermelho e verde, ervilha, cenoura, milho e queijo) e salada de alface, cebola e milho<sup>1,7,12</sup>

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
20/05	315	45	10	6	1	2,1	20/05	361	50	11	9	1	2,3
21/05	283	40	11	4	0	1,8	21/05	311	44	12	5	0	2
22/05	388	56	15	6	0	2,8	22/05	443	65	18	6	0	3,1
23/05	299	33	13	6	0	1,7	23/05	331	36	16	7	0	1,9
24/05	450	58	21	9,7	2	2,5	24/05	525	67	24	11,7	3	3,8

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 - 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.

