



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariano - 21 a 25 de outubro

### Segunda-feira

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

Prato: Hambúrguer de grão-de-bico com massa lacinhos e salada de cenoura, pepino e tomate<sup>3,4,12,14</sup>

Sobremesa: Fruta – nêspera

### Terça-feira

Sopa: Creme de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino<sup>1,12</sup>

Sobremesa: Fruta – maçã

### Quarta-feira

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Legumes à Brás (alho francês, cenoura, curgete, batata palha, ovo, cebola, salsa) com salada de cenoura e couve roxa<sup>1,4,7,12</sup>

Sobremesa: Fruta – pera

### Quinta-feira

Sopa: Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate com salada de pepino, couve-roxa e tomate<sup>1,3,4,7,12,14</sup>

Sobremesa: Fruta- ananás

### Sexta-feira

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

Prato: Grão-de-bico estufado com couve lombarda e massa com salada de alface, tomate e milho<sup>1,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - tangerina

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	274,0	38,8	8,0	4,7	0,0	2,3	2ª feira	356,0	50,8	11,0	6,7	0,0	2,8
3ª feira	367,0	43,0	17,0	10,0	1,0	1,7	3ª feira	416,0	50,0	20,0	11,0	1,0	1,9
4ª feira	410,0	40,0	14,0	18,0	4,0	1,6	4ª feira	485,0	45,0	15,0	21,0	5,0	2,0
5ª feira	267,0	37,0	12,0	6,0	0,0	2,1	5ª feira	292,0	39,0	14,0	6,0	0,0	2,3
6ª feira	303,0	43,8	9,0	5,7	0,0	2,0	6ª feira	354,0	51,8	11,0	6,7	0,0	2,4

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 rijas; 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.

