



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariana - 6 a 10 de novembro

### Segunda-feira

**Sopa:** Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

**Prato:** Jardineira à vegetariana (feijão-verde, cogumelos, ervilhas, cenoura) com esparguete e alface e pepino<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Terça-feira

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres (cenoura, cebola, grão de bico, espinafres, batata)

**Prato:** Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - banana

### Quarta-feira

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

**Prato:** Hambúrguer de feijão preto grelhado com batata assada e salada de cebola, tomate, cenoura e alface<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - banana

### Quinta-feira

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

**Prato:** Salada de feijão (esparguete, feijão, cenoura, tomate, pimento e milho) com alface<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pêssego/nectarina

### Sexta-feira

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

**Prato:** Arroz de soja granulada (soja, arroz, couve branca) e salada de alface, cebola e milho<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Gelatina vegan de morango<sup>1,3,7/</sup> Fruta

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
6/11	334	45	12	5	0	2,7	6/11	390	54	15	6	0	3
7/11	310	45	13	2	3,2	1,4	7/11	342	49	14	2	3	1,7
8/11	368	47	12	8	0	3,2	8/11	396	52	13	9	1	3,4
9/11	313	43	11	4	0	2,8	9/11	348	50	12	5	0	3
10/11	395	44	17	12	1	1,6	10/11	470	52	17	14	1	1,9

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.

