



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

13 de setembro

### Segunda-feira

### Terça-feira

### Quarta-feira

### Quinta-feira

### Sexta-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)  
Prato: Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola<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 - 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.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
6ª feira	399	54,6	13,4	9,3	1,5	2,5	6ª feira	432,0	61,6	14,4	9,3	1,5	2,7

