



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariano - 7 a 9 de abril

### Segunda-feira

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

Prato: Hambúrguer de feijão preto no forno com massa espiral e salada alface e pepino <sup>1,3, 12</sup>

Sobremesa: Fruta – maçã

### Terça-feira

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

Prato: Estufado de feijão, cogumelos, tomate e cenoura com arroz branco e salada de milho, tomate e pimento <sup>4,12</sup>

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

### Quarta-feira

Sopa: Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface <sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - laranja

### Quinta-feira

### Sexta-feira

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 sementes 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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	320,0	46,0	10,0	4,0	0,0	2,3	2ª feira	355,0	53,0	11,0	5,0	0,0	2,5
3ª feira	375,0	55,8	12,0	5,7	0,0	3,0	3ª feira	412,0	63,8	13,0	5,7	0,0	3,3
4ª feira	403,0	53,0	15,0	8,0	0,0	3,1	4ª feira	438,0	58,0	16,0	9,0	1,0	2,8
5ª feira													
6ª feira													

