



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

Vegetariano -13 a 17 de janeiro

### Segunda-feira

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

Prato: : Tofu no forno com cebola e cogumelos com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate<sup>3,4,12,14</sup>

Sobremesa: Fruta –banana

### Terça-feira

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

Prato: Jardineira vegetariana (cogumelos, ervilhas, cenoura) com esparguete e salada de cenoura, milho e alface<sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - tangerina

### Quarta-feira

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

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

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

### Quinta-feira

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

Prato: Chilli vegetariano (soja granulada, feijão vermelho, tomate, pimento) arroz branco com salada de cenoura e couve roxa<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta – clementina

### Sexta-feira

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

Prato: Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino<sup>1,3,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta – pêsego/ nectarina

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	389,0	45,8	17,0	10,7	1,0	1,8	2ª feira	438,0	52,8	20,0	11,7	1,0	2,0
3ª feira	346,0	46,0	14,0	5,0	0,0	2,6	3ª feira	402,0	55,0	17,0	6,0	0,0	2,9
4ª feira	339,0	53,0	11,0	2,0	3,0	1,2	4ª feira	367,0	57,0	12,0	2,0	3,0	1,4
5ª feira	389,0	52,8	12,0	9,7	1,0	1,9	5ª feira	475,0	62,8	17,0	11,7	1,0	2,3
6ª feira	361,0	52,0	14,0	4,0	0,0	1,8	6ª feira	426,0	64,0	17,0	5,0	0,0	2,1

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.

