



ementa MUNICIPAL DE AMARANTE

8 a 12 de janeiro

Segunda-feira

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

Prato: Arroz de legumes (arroz, ervilhas, tomate, cenoura, couve branca) acompanha de pimento e alho francês salteado^{4,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

Terça-feira

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

Prato: Cogumelos estufados com ervilhas e cenoura e esparguete com salada de tomate e pepino¹²

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes com feijão branco (batata, feijão branco, nabo, cebola, alho francês)

Prato: Legumes à brás (alho francês, cenoura, curgete, ovo, batata frita, azeitona) e salada de alface e cebola^{3,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Arroz de soja granulada (soja grossa estufada, arroz, couve branca) e salada de alface, cebola e milho¹²

Sobremesa: Gelatina vegan de morango^{1,3,7} / Fruta

Sexta-feira

Sopa: Sopa de Brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola, alho)

Prato: Salada de grão-de-bico e batata (grão de bico, cenoura, cebola, salsa, batata, cebola) com salada de pepino e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
8/01	260	32	10	5	0	1,5	8/01	285	34	12	5	0	1,7
9/01	338	44	13	5	0	2,8	9/01	394	53	16	6	0	3,1
10/01	421	41	16	18	4	1,5	10/01	496	46	17	21	5	1,9
11/01	395	44	17	12	1	1,6	11/01	470	52	17	14	1	1,9
12/01	295	42	12	2	3,2	1,4	12/01	327	46	13	2	3	1,7

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 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.

