



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

15 a 19 de janeiro

Segunda-feira

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

Prato: Massinha de estufado de feijão branco, curgete, tomate e pimento com salada de cenoura e pepino ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Terça-feira

Sopa: Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, curgete, cebola, alho)

Prato: Lentilhas estufadas com puré/batata cozida com salada de cenoura e pepino

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

Sopa: Sopa de alho francês (alho francês, abóbora, feijão branco, cebola e cenoura)

Prato: Hambúrguer de feijão preto grelhado com batata assada e salada de alface e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta -pera

Quinta-feira

Sopa: Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, curgete, cebola, alho)

Prato: Ranchinho (macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana com salada de cenoura e pepino ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - clementina

Sexta-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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
15/01	319	44	12	4	0	2,2	15/01	355	51	13	5	0	2,4	
16/01	374	57	16	5	0	2	16/01	420	65	18	5	0	2,2	
17/01	352	44	10	8	0	3	17/01	380	49	11	9	1	4,4	
18/01	333	52	10	5	0	2,3	18/01	400	64	13	7	0	2,4	
19/01	395	44	17	12	1	1,6	19/01	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 - 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.

