



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

24 a 28 de junho

Segunda-feira

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

Prato: Massa primavera (massa, ervilhas, milho, pimento e cenoura) ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Terça-feira

Sopa: Sopa de courgette e feijão verde (courgette, feijão verde, batata, cebola e couve branca)

Prato: Tofu assado no forno com cebola e batata assada, acompanhado de salada de alface, cenoura e tomate ¹²

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-feira

Sopa: Sopa de abóbora e ervilhas (abóbora, ervilhas, courgette, cenoura, cebola e alho)

Prato: Estufado de favas com cogumelos e arroz de milho, acompanhado de salada de cenoura e couve roxa ¹²

Sobremesa: Fruta - maçã

Quinta-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, esparguete, cenoura, tomate, cebola e alho), acompanhados de salada de pepino, milho e cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – melão

Sexta-feira

Sopa: Sopa espinafres com cenoura (batata, abóbora, cenoura, espinafres, alho francês e cebola)

Prato: Salada de feijão frade (feijão frade, cebola, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface e tomate ^{4,12,14}

Sobremesa: Gelatina vegetal ^{1,3,7}

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 - 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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
24/06	361	51	15	6	1	1,7	24/06	434	60	18	8	1	2
25/06	392	41	16	14	1	2,1	25/06	438	47	19	16	2	2,3
26/06	364	48	14	7	0	3	26/06	408	55	18	7	0	3,2
27/06	378	53,8	16	4,7	0	2,3	27/06	443	65,8	19	5,7	0	2,6
28/06	437	70	16	3	3	2,5	28/06	470	77	17	3	3	2,7