



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

6 a 10 de maio

Segunda-feira

Sopa: Sopa de couve branca com cenoura ripada (batata, couve branca, cenoura, abóbora e alho)

Prato: Grão-de-bico estufado com couve-lombarda e cenoura (grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura, tomate e alho) e massa *penne*, acompanhado de salada de tomate e cebola ¹²

Sobremesa: Fruta – banana

Terça-feira

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, courgette, cebola e alho)

Prato: Legumes salteados (lentilhas, alho francês, curgete, cenoura, pimento verde e alho) com batata corada e salada de alface e pepino¹²

Sobremesa: Fruta - clementina

Quarta-feira

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

Prato: *Chilli* vegetariano (soja granulada fina, feijão vermelho, tomate, cebola, pimento e alho) com arroz de cenoura e salteado à portuguesa (ervilhas, espinafres, cenouras e alho) ^{6,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quinta-feira

Sopa: Sopa da horta (batata, couve-lombarda, feijão branco, courgette, nabo e cenoura)

Prato: Jardineira à vegetariana (ervilhas, feijão-verde, tomate, cenoura e pimento) com esparguete e salada de couve roxa e milho ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

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

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

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
06/05	298	45	10	5	0	1,9	06/05	349	53	12	6	0	2,3
07/05	393	52	19	8	1	1,7	07/05	464	60	22	10	1	1,9
08/05	422	53	18	10	1	2,4	08/05	505	62	23	12	1	2,7
09/05	368	50	14	5,7	0	2,8	09/05	424	60	17	6,7	0	3,1
10/05	333	54	11	2	3,2	1,6	10/05	370	58,2	12,2	2	3	1,9