



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

13 a 17 de maio

Segunda-feira

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

Prato: Massa primavera (massa, ervilhas, milho, pimento e cenoura) e salada de pepino e beterraba ^{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 - tangerina

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 - pera

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 feijão verde e cenoura cozidos ^{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
13/05	415	60,5	17	6	1	1,9	13/05	488	69,5	20	8	1	2,2
14/05	392	41	16	14	1	2,1	14/05	438	47	19	16	2	2,3
15/05	364	48	14	7	0	3	15/05	408	55	18	7	0	3,2
16/05	393	56,8	16	4,7	0	2,3	16/05	458	68,8	19	5,7	0	2,6
17/05	440	69	17	3	3	2,6	17/05	479	78	18	3	3	2,8