



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 20 a 24 de novembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão, cebola)

Prato: Cogumelos e ervilhas estufados com molho de tomatada com arroz com salada de pepino, tomate e cenoura^{1,12}

Sobremesa: Fruta - maçã cozida

Terça-feira

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cenoura e cebola)

Prato: Tofu no forno com cebola e batata assada e salada de tomate, milho e alface¹²

Sobremesa: Fruta - pera

Quarta-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

Quinta-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

Sexta-feira

Sopa: Caldo verde (couve, batata, cebola)

Prato: Hambúrguer de feijão preto no forno com arroz de cenoura e salada de pepino, alface e tomate¹²

Sobremesa: Fruta - kiwi

JT	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
20/11	400	55	16	6	0	3,3	20/11	461	65	20	6	0	3,7
21/11	385	40,8	14,0	13,7	1	1,9	21/11	428	45,8	17,0	15,7	2	2,1
22/11	319	44	12	4	0	2,2	22/11	355	51	13	5	0	2,4
23/11	374	57	16	5	0	2	23/11	420	65	18	5	0	2,2
24/11	338	47	11	5	0	2,6	24/11	372	54	12	5	0	2,8

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.

