



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 9 a 13 de dezembro

Segunda-feira

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

Prato: Massa salteada de legumes (massa, feijão branco, brócolos, cogumelos, cenoura, cebola e alho) com alface e pepino^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate e cenoura) e salada de milho, tomate e pimento¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Seitan de cebolada no forno com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

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

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Estufado de favas com cogumelos com arroz de cenoura e salada de milho e couve-roxa^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	319,0	41,0	13,0	5,0	0,0	2,3	2ª feira	365,0	47,0	16,0	6,0	0,0	2,5
3ª feira	261,0	30,0	11,0	5,0	0,0	1,7	3ª feira	286,0	32,0	13,0	5,0	0,0	1,9
4ª feira	369,0	43,1	19,2	9,0	0,1	2,7	4ª feira	413,0	48,9	23,0	10,3	1,2	3,1
5ª feira	278,0	40,0	9,0	5,0	0,0	1,8	5ª feira	311,0	45,0	11,0	6,0	0,0	1,9
6ª feira	395,0	52,8	16,0	6,7	0,0	3,5	6ª feira	456,0	62,8	20,0	6,7	0,0	3,9

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 - 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.

