



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 18 a 22 de dezembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola, couve-branca)

Prato: Salada de feijão (esparguete, feijão, cenoura, tomate, pimento e milho) com alface^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pêssego/nectarina

Terça-feira

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

Prato: Jardineira à vegetariana (feijão-verde, cogumelos, ervilhas, cenoura) com esparguete e alface e pepino^{1,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quarta-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (cenoura, cebola, grão de bico, espinafres, batata)

Prato: Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (cenoura, feijão-verde, batata, cebola e alho francês)

Prato: Hambúrguer de feijão preto grelhado com batata assada e salada de cebola, tomate, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Sexta-feira

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 - Alpo e produtos à base de alpo; 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
18/12	313	43	11	4	0	2,8	18/12	348	50	12	5	0	3
19/12	334	45	12	5	0	2,7	19/12	390	54	15	6	0	3
20/12	310	45	13	2	3,2	1,4	20/12	342	49	14	2	3	1,7
21/12	368	47	12	8	0	3,2	21/12	396	52	13	9	1	3,4
22/12							22/12						

