



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 30 de setembro a 4 de outubro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de couve branca (batata, abóbora, couve branca, cenoura e cebola)

Prato: Hambúrguer de feijão preto no forno com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - clementina

Terça-feira

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

Prato: Lasanha vegetariana (soja fina granulada, tomate, cenoura) e salada de cenoura e milho^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

Quarta-feira

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

Prato: Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz e salada de cenoura e couve roxa^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quinta-feira

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

Prato: Tofu no forno com cebola de cenoura e tomate e arroz de brócolos e salada de pepino e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Sexta-feira

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

Prato: Estufado de lentilhas e cogumelos (lentilhas, cogumelos, tomate, cenoura) com batata corada e salteado de milho, pimento e espinafres¹²

Sobremesa: Fruta - kiwi

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	334,0	48,0	9,0	5,0	0,0	2,6	2ª feira	368,0	55,0	10,0	5,0	0,0	2,8
3ª feira	421,5	47,2	19,5	12,6	1	1,64	3ª feira	459,5	48,2	18,5	14,6	1	1,6
4ª feira	354	55	10	5	0	2,3	4ª feira	394	63	11	5	0	2,7
5ª feira	341	39	14	10	1	1,1	5ª feira	426	54	18	11	1	1,8
6ª feira	440,0	57,8	20,0	8,7	0,0	2,7	6ª feira	487,0	65,8	22,0	8,7	0,0	2,9

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 - 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.

