



ementa MUNICIPAL DE AMARANTE

Vegetariana - 2 a 6 de outubro

Segunda-feira

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

Prato: Chili vegetariano (soja, feijão, tomate, pimento,) e arroz branco com salada de cenoura e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

Sopa: Creme de alho francês (batata, alho francês, cenoura, nabo, cebola)

Prato: Massa à lavrador vegetariano (, massa, feijão, cenoura, couve lombarda, tomate)^{1, 3}

Sobremesa: Fruta/ gelatina

Quarta-feira

Sopa: Sopa da Horta (Batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, nabo e cenoura)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate, cenoura) e salteado de brócolos e cebola¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sexta-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (cenoura, feijão frade, feijão-verde, cebola) com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate¹²

Sobremesa: Fruta - Laranja

Jl	Kcal	HC	Prot	Lip.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Lip.	AGSat	Sal
2/10	364	50	11	9	1	1,8	2/10	450	60	16	11	1	2,2
3/10	322	50	14	4	0	1,8	3/10	350	54	15	5	0	2
4/10	305	38	14	5	0	1,7	4/10	330	40	16	5	0	1,9
5/10							5/10						
6/10	336	47	13	2	3	2,2	6/10	369	54	14	2	3	2,4

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contenham 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.

