



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 7 a 11 de outubro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Seitan de cebolada no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,3,4, 12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Terça-feira

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

Prato: Esparguete à bolonhesa de soja (massa, soja texturizada fina, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

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

Prato: Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve coração, ervilhas) e alface¹

Sobremesa: Fruta - pera

Quinta-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Massa à lavrador vegetariana (massa, feijão, cenoura, couve-lombarda) e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pêssgo/ nectarina

Sexta-feira

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

Prato: Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, cogumelos, arroz, tomate, cebola) com salada de alface e cenoura ^{4,12}

Sobremesa: Fruta - ameixa

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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	338,0	44,1	15,2	6,0	0,1	2,5	2ª feira	388,0	51,9	19,0	6,3	0,2	2,9
3ª feira	400	42	19	12	1	1,6	3ª feira	472	50	19	15	1	1,8
4ª feira	384,0	56,0	13,0	3,0	3,0	2,0	4ª feira	431,0	64,0	15,0	3,0	3,0	2,3
5ª feira	275,0	36,0	10,0	4,0	0,0	1,8	5ª feira	303,0	40,0	11,0	5,0	0,0	2,0
6ª feira	395,0	59,0	15,0	5,0	0,0	2,9	6ª feira	486,0	77,0	19,0	5,0	0,0	3,3