



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 16 a 20 de outubro

Segunda-feira

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

Prato: Arroz de legumes (arroz, ervilhas, tomate, cenoura, couve branca) acompanha de pimento e alho francês salteado^{4,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

Terça-feira

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

Prato: Massinha de estufado de feijão, curgete, tomate e pimento e couve flor cozida^{1,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes com feijão branco (batata, feijão branco, nabo, cebola, alho francês)

Prato: Cubinho de seitan no forno com arroz de feijão e salada de alface, pepino e cenoura^{7,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quinta-feira

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

Prato: Cogumelos estufados com ervilhas e cenoura e esparguete com salada de tomate e pepino¹²

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cebola, alho francês)

Prato: Soja estufada com tomate e cenoura e arroz de cenoura e salada de tomate, milho e alface^{3,4}

Sobremesa: Gelatina de ananás^{1,3,7}/ Fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
18/10	260	32	10	5	0	1,5	18/10	285	34	12	5	0	1,7
19/10	316	31	25	7	1	2,1	19/10	363	37	30	8	1	2,2
20/10	333	43,12	16,2	6,04	0,12	2,12	20/10	383	50,9	20	6,3	0,15	2,1
21/10	338	44	13	5	0	2,8	21/10	394	53	16	6	0	3,1
22/10	459	53	21	13	1	1,9	22/10	534	61	21	15	1	2,2

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 - Alvo e produtos à base de alvo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes 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.

