



ementa MUNICIPAL DE AMARANTE

Vegetariana - 23 a 27 de outubro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)

Prato: Hambúrguer de feijão preto no forno com massa espiral e salada de alface e pepino^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

Sopa: Sopa de Brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola, alho)

Prato: Salada de grão-de-bico e batata (grão de bico, cenoura, cebola, salsa, batata, cebola) com salada de pepino e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes (abóbora, cenoura, cebola, alho francês, couve branca)

Prato: Ranchinho (macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana)^{1,3}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (feijão frade, cebola, salsa, batata cozida) e salada de couve-roxa e milho ^{1,12}

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

Sexta-feira

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

Prato: Estufado de feijão com cogumelos (feijão, cogumelos, pimento, tomate) batata corada e salada de alface, pepino e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta - maçã

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
23/10	307	42	11	4	0	2,2	23/10	342	49	12	5	0	1,6
24/10	295	42	12	2	3,2	1,4	24/10	327	46	13	2	3	1,7
25/10	285	39,8	10,0	5,7	0	1,74	25/10	318	44,8	12,0	6,7	0	1,84
26/10	399	60,8	15,0	2,7	3	2,14	26/10	414	63,8	15,0	2,7	3	2,24
27/10	345	46	10	7	0	2,5	27/10	361	49	10	7	0	2,6

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 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.

