



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 6 a 10 de janeiro

Segunda-feira

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

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

Sobremesa: Fruta – maçã

Terça-feira

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

Prato: Estufado de feijão, cogumelos, tomate e cenoura com arroz branco e salada de milho, tomate e pimento ^{4,12}

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

Quarta-feira

Sopa: Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface ¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

Sopa: Creme de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Salteado de legumes (ervilhas, feijão-verde, massa espiral, cenoura, cogumelos e brócolos) com alface ^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Sexta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

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

Sobremesa: Fruta - pera

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	320,0	46,0	10,0	4,0	0,0	2,3	2ª feira	355,0	53,0	11,0	5,0	0,0	2,5
3ª feira	375,0	55,8	12,0	5,7	0,0	3,0	3ª feira	412,0	63,8	13,0	5,7	0,0	3,3
4ª feira	403,0	53,0	15,0	8,0	0,0	3,1	4ª feira	438,0	58,0	16,0	9,0	1,0	2,8
5ª feira	317,0	40,0	15,0	5,0	0,0	2,4	5ª feira	363,0	46,0	18,0	6,0	0,0	2,6
6ª feira	302,0	48,8	13,0	5,7	0,0	2,3	6ª feira	330,0	52,8	14,0	6,7	0,0	2,5

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.

