



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana – 23 a 27 de junho

Segunda-feira

Sopa: Sopa de couve-branca e feijão branco (batata, feijão branco, abóbora, couve branca, cenoura e cebola)

Prato: Estufado vegetariano (tomate, cenoura, cogumelos, soja ou lentilhas) com esparguete com salada de pepino, milho, tomate^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta Maçã

Terça-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (feijão frade, , salsa, cebola) com arroz e salada de milho, couve-roxa e cenoura^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta Pera

Quarta-feira

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

Prato: Estufado de cogumelos e ervilhas com cenoura com arroz de brócolos e salada de alface, cebola e milho¹²

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

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

Prato: Salada de grão-de-bico com batata (grão-de-bico batata, feijão verde, cenoura, couve coração)^{3,4,12}

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

Sexta-feira

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

Prato: Esparguete à bolonhesa de soja (massa, soja, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura^{1,10,12}

Sobremesa: Fruta- morangos

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	303	42	13	4	0	2,1	2ª feira	335	47	15	4	0	2,2
3ª feira	361	52,7	14	1,6	3	2,1	3ª feira	395	59,8	15	2,6	3	2,3
4ª feira	348	46,7	14	5,6	0	2,3	4ª feira	370	48,78	16	5,6	0	2,4
5ª feira	365	50	19	13	1	1,4	5ª feira	408	57	15	5	4	1,7
6ª feira	476	57	19	12	1	2	6ª feira	582	72	20	16	1	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.

