



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano -21 a 25 de abril

Segunda-feira

Terça-feira

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

Prato: Estufado de feijão, cogumelos, tomate e cenoura com massa espiral e salada de alface, tomate e pepino ¹²

Sobremesa: Fruta maçã

Quarta-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (batata, feijão frade, macedónia cozida, cebola) com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho ¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

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

Prato: Tofu no forno com cebolada (tofu, cebola, alho, azeite) com batata assada e salada de cenoura, alface e couve roxa ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pera

Sexta-feira

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira							2ª feira						
3ª feira	403	61	11	5,7	0	2,9	3ª feira	440	69	12	5,7	0	3,2
4ª feira	404	63	13	2,7	3	2,5	4ª feira	440	71,8	14	2,7	3	2,8
5ª feira	242	21	12	9	1	0,8	5ª feira	258	21	14	10	1	0,8
6ª feira							6ª feira						

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 - 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.