



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 12 a 16 de Maio

Segunda-feira

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

Prato: Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino^{1,2,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – pêssago/ nectarina

Terça-feira

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

Prato: Chilli vegetariano (soja, feijão vermelho, tomate, pimento) arroz branco com salada de cenoura e couve-roxa^{1,10,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

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

Prato: Salada mexicana(batata , feijão verde, cenoura, pimento, brócolos milho, feijão) salada de milho e pepino^{2,3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – cerejas

Quinta-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^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Sexta-feira

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Hambúrguer de feijão preto no forno com arroz branco com alface, cebola e pepino^{4,12,14}

Sobremesa: Fruta – Laranja

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	450	51	19	12	1	2,2	2ª feira	556	66	20	16	1	2,6
3ª feira	286	33	11	8	1	1,1	3ª feira	336	35	15	10	1	1,2
4ª feira	404	63	13,7	2,5	3,2	2,3	4ª feira	434	69,7	13,7	2,55	3,2	2,5
5ª feira	307	43	11	4	0	21,9	5ª feira	335	47	12	5	0	2,1
6ª feira	311	43	8	7.9	1,3	1,8	6ª feira	380	58,5	10	7.96	1,3	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 - Tremço e produtos à base de tremço; 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.