



ementa MUNICIPAL DE AMARANTE

Vegetariana - 26 a 30 de Maio

Segunda-feira

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

Prato: Estufado de lentilhas e cogumelos (cogumelos, lentilhas, tomate, cenoura, tomate) com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate^{1,2,4,12,14}

Sobremesa: Fruta- ananás

Terça-feira

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

Prato: Hambúrguer de grão com batata assada e salada de alface, cenoura e couve roxa¹²

Sobremesa: Gelatina^{1,3,7}

Quarta-feira

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

Prato: Arroz de legumes (arroz, cogumelos, tomate, cenoura) acompanhado de salada de tomate, cebola e pepino^{3,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Quinta-feira

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

Prato: Seitan de cebolada no forno com arroz de tomate e feijão e salada de alface, pepino e beterraba^{3,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Sexta-feira

Sopa: Sopa de nabiças (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e nabiças)

Prato: Massa de salteado de legumes (ervilhas, feijão-verde, cogumelos massa, tomate, brócolos) e salada de cenoura raspada, milho e cebola^{1,12}

Sobremesa: Fruta – banana

II	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	333	44,8	13	5,7	0	1,7	2ª feira	358	46	15	5,7	0	1,9
3ª feira	216	29	8	4	0	1,6	3ª feira	230	31	9	5	0	1,7
4ª feira	401	54	18	5	0	2,9	4ª feira	481	67	22	7	0	3,3
5ª feira	316	39,1	15,2	6	0,1	2,3	5ª feira	366	46,9	19	6,3	0,2	2,7
6ª feira	363	34,8	18	12,7	1	1,2	6ª feira	405	35,8	17	14,7	1	1,3

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.