



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano – 2 a 6 de junho

Segunda-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

Terça-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

Quarta-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

Quinta-feira

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

Prato: Gratinado de legumes (massa, curgete, tofu, cogumelos, pimento, cenoura,) e salada de pepino, alface e cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – Melão

Sexta-feira

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

Prato: Salada de grão e batata com milho, couve roxa, cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta -laranja

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	422	64	19	4	0	2,4	2ª feira	521	83	23	6	0	2,9
3ª feira	405	61	11	5,7	0	2,9	3ª feira	442	69	12	5,7	0	3,2
4ª feira	378	59	12	2	3	2,4	4ª feira	314	67	13	2	3	2,7
5ª feira	349	44,8	15	5,7	0	1,8	5ª feira	396	50,8	18	6,7	0	2
6ª feira	294	47,8	12	3,7	3	1,9	6ª feira	322	51,8	13	3,7	3	2,1

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 - 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.