ementa MUNICIPAL DE AMARANTE

Vegetariano -9 a 13 junho

Segunda-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 [1,12]

Sobremesa: Fruta - Pera

Terça-feira

Quarta-feira

Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)

Prato: Jardineira vegetariana (cogumelos, ervilhas, cenoura) com esparguete e salada de cenoura, milho e alface [1,12]

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sopa: Sopa de brócolos e feijão verde (Batata, abóbora, feijão verde, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Estufado de soja (soja, couve lombarda, tomate, cebola e cenoura) com arroz e salada de alface, cenoura e tomate [12]

Sobremesa: Fruta - maçã

Sexta-feira

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

Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) com arroz e salada de alface, cenoura e tomate [12]

Sobremesa: Fruta – mousse chocolate [3,7]

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	318	40	14	6	0,1	2,3	2ª feira	368	48	18	6,3	0,2	2,7
3ª feira													
4ª feira	383	53	15	5,7	0	2,7	3ª feira	439	62,8	18	6,7	0	3
5ª feira	338	31	18	12	1	1,1	4ª feira	380	32	17	14	1	1,2
6ª feira	351	46	12,2	7,3	2,9	2,2	6ª feira	359	46	12,2	7,3	2,9	1,7

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 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes 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 água em todas as refeições | A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações