



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 16 a 20 junho

Segunda-feira

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

Prato: Massa primavera (esparguete, milho, cenoura, pimento, tomate e ervilha) e salteado de couve-flor cenoura e feijão-verde ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Terça-feira

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

Prato: Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata, cebola) com salada de cenoura e couve roxa ^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

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

Prato: Tofu forno com arroz de cenoura e salada de pepino, cenoura e alface ¹²

Sobremesa: Fruta / Gelatina ^{1,3,7}

Quinta-feira

Sexta-feira

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Grão de bico estufado (curgete, grão de bico , couve lombarda , cenoura, cebola e alho francês) arroz branco e salada de pepino, tomate e cebola ¹²

Sobremesa: Fruta – pera

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	450	63,8	19	3,7	3,2	2,5	2ª feira	528	76,8	23	4,7	3,2	2,9
3ª feira	329	44	14	6	0	2,4	3ª feira	366	49	16	6	0	2,6
4ª feira	379	48	16	10	1	1,7	4ª feira	428	55	19	11	1	1,9
5ª feira							5ª feira						
6ª feira	214	27	7	5	0	1,2	6ª feira	231	28	8	5	0	1,4

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 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 pão e água em todas as refeições. | A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.