



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 20 a 22 de novembro

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

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

Prato: Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve coração, ervilhas) e alface¹

Sobremesa: Fruta - pera

Quinta-feira

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

Prato: Massa à lavrador vegetariana (massa, feijão, cenoura, couve-lombarda) e salada de cenoura e tomate^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pêssago/ nectarina

Sexta-feira

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

Prato: Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, cogumelos, arroz, tomate, cebola) com salada de alface e cenoura^{4,12}

Sobremesa: Fruta - ameixa

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm 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 - 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.

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
4ª feira	384,0	56,0	13,0	3,0	3,0	2,0	4ª feira	431,0	64,0	15,0	3,0	3,0	2,3
5ª feira	275,0	36,0	10,0	4,0	0,0	1,8	5ª feira	303,0	40,0	11,0	5,0	0,0	2,0
6ª feira	395,0	59,0	15,0	5,0	0,0	2,9	6ª feira	486,0	77,0	19,0	5,0	0,0	3,3