



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 4 a 8 dezembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)

Prato: Hambúrguer de espinafres grelhado/no forno com massa espiral e salada de alface e pepino^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

Sopa: Sopa de Brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola, alho)

Prato: Salada de grão-de-bico (grão de bico, cenoura, cebola, salsa, batata, cebola) com salada de pepino e tomate^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes (abóbora, cenoura, cebola, alho francês, couve branca)

Prato: Ranchinho (macarrão, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve branca à juliana)^{1,3}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (cenoura, feijão verde, batata, cebola e alho francês)

Prato: Salada de feijão-frade (feijão frade, cebola, salsa, batata cozida) e salada de couve-roxa e milho^{1,12}

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

Sexta-feira

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 - 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.

| JI | Kcal | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal | EB | Kcal | HC | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 4/12 | 307 | 42 | 11 | 4 | 0 | 2,2 | 4/12 | 342 | 49 | 12 | 5 | 0 | 1,6 |
| 5/12 | 295 | 42 | 12 | 2 | 3,2 | 1,4 | 5/12 | 327 | 46 | 13 | 2 | 3 | 1,7 |
| 6/12 | 285 | 39,8 | 10,0 | 5,7 | 0 | 1,74 | 6/12 | 318 | 44,8 | 12,0 | 6,7 | 0 | 1,84 |
| 7/12 | 399 | 60,8 | 15,0 | 2,7 | 3 | 2,14 | 7/12 | 414 | 63,8 | 15,0 | 2,7 | 3 | 2,24 |
| 8/12 | | | | | | | 8/12 | | | | | | |

