



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 11 a 15 de dezembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de alho francês (alho francês, abóbora, feijão branco, cebola e cenoura)
Prato: Estufado de favas com cogumelos com arroz de tomate e acompanha com salada de beterraba, tomate e cebola^{1,3,4,12}
Sobremesa: Fruta - pera

Terça-feira

Sopa: Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)
Prato: Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz branco
Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura e cebola)
Prato: Cubinhos de seitan no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) e alface^{1,12}
Sobremesa: Salada de fruta/ fruta

Quinta-feira

Sopa: Creme de legumes com feijão branco (alho francês, feijão branco, cenoura, nabo e cebola)
Prato: Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, tomate, pimento) com pepino, milho e cebola^{1,3,12}
Sobremesa: Fruta - maçã

Sexta-feira

Sopa: Sopa de couve branca com cenoura ripada (batata, couve branca, cenoura, abóbora, alho)
Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) e arroz branco com salada de pepino e tomate¹²
Sobremesa: Fruta - kiwi

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
11/12	385	53	14	6	0	3,1	11/12	446	63	18	6	0	3,5
12/12	331	49	12	5	0	2,1	12/12	371	57	13	5	0	2,5
13/12	324,5	38,62	17,7	6,04	0,12	2,32	13/12	360,5	43,4	32,5	12,3	0,15	2,6
14/12	392	58,8	16,0	4,7	0	2,04	14/12	457	70,8	19,0	5,7	0	2,3
15/12	378	55	13	5	0	2,9	15/12	422	63	14	5	0	2,7

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 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.

