



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 16 a 20 de dezembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)
Prato: Tofu no forno com cebola e cogumelos e arroz de ervilhas e salada de milho e tomate ^{1,3,12}
Sobremesa: Fruta –banana

Terça-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)
Prato: Estufado de feijão, cogumelos, tomate e cenoura com massa espiral e brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,12}
Sobremesa: Fruta - tangerina

Quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e alho)
Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) com arroz de ervilhas e salada de pepino, cenoura e tomate ^{1,4,12}
Sobremesa: Fruta/ gelatina ^{1,3,7}

Quinta-feira

Sopa: Creme de abóbora (cenoura, abóbora, cebola e batata)
Prato: Salada mexicana (feijão, batata, feijão verde, ervilha, milho e cenoura) e salteado de couve branca, alho francês e cenoura ¹²
Sobremesa: Fruta – maçã cozida

Sexta-feira

Sopa: Sopa de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)
Prato: Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,12}
Sobremesa: Fruta – pêsego/ nectarina

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	402,0	45,8	20,0	10,7	1,0	1,6	2ª feira	451,0	52,8	23,0	11,7	1,0	1,8
3ª feira	324,0	46,0	12,0	4,0	0,0	2,6	3ª feira	359,0	53,0	13,0	5,0	0,0	2,8
4ª feira	402,0	61,0	14,0	5,0	0,0	2,7	4ª feira	443,0	68,0	15,0	5,0	0,0	2,4
5ª feira	349,0	51,7	13,7	1,5	3,2	1,9	5ª feira	364,0	54,7	13,7	1,5	3,2	2,0
6ª feira	361,0	52,0	14,0	4,0	0,0	1,8	6ª feira	426,0	64,0	17,0	5,0	0,0	2,1

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.

