



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariana - 25 a 29 de setembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Jardineira à vegetariana (feijão-verde, cogumelos, ervilhas, cenoura) com esparguete e alface e pepino^{1,12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (cenoura, cebola, grão de bico, espinafres, batata)

Prato: Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quarta-feira

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

Prato: Hambúrguer de feijão preto grelhado com batata assada e salada de cebola, tomate, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Quinta-feira

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola, couve-branca)

Prato: Estufado de feijão e cogumelos (esparguete, feijão, cenoura, tomate, cogumelos) com alface^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pêssego/nectarina

Sexta-feira

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

Prato: Arroz de soja granulada (soja grossa estufada, arroz, couve branca) e salada de alface, cebola e milho¹²

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
25/09	334	45	12	5	0	2,7	25/09	390	54	15	6	0	3
26/09	310	45	13	2	3,2	1,4	26/09	342	49	14	2	3	1,7
27/09	368	47	12	8	0	3,2	27/09	396	52	13	9	1	3,4
28/09	313	43	11	4	0	2,8	28/09	348	50	12	5	0	3
29/09	395	44	17	12	1	1,6	29/09	470	52	17	14	1	1,9

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.

