



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 17 a 21 de março

Segunda-feira

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

Prato: Tofu no forno com cebola com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,3,4, 12}

Sobremesa: Fruta - maçã

Terça-feira

Sopa: Sopa de couve branca e cenoura ripada (batata, abóbora, couve branca, cenoura, cebola)

Prato: Bolonhesa de soja (massa, soja granulada, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quarta-feira

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

Prato: Salada de feijão-frade (batata, feijão frade, macedónia cozida, cebola) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{4,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Quinta-feira

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

Prato: Cogumelos e ervilhas estufados com molho de tomatada com batata corada com salada de alface e cenoura ¹²

Sobremesa: Fruta – pêssego

Sexta-feira

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

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate) com salada de alface, cenoura e tomate ^{4,12}

Sobremesa: Fruta - clementina

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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	363,0	42,0	14,0	10,0	1,0	1,9	2ª feira	412,0	49,0	17,0	11,0	1,0	2,1
3ª feira	400	42	19	12	1	1,6	3ª feira	472	50	19	15	1	1,8
4ª feira	364,0	55,0	12,0	2,0	3,0	2,3	4ª feira	400,0	63,0	13,0	2,0	3,0	2,6
5ª feira	343,0	40,0	12,0	8,0	0,0	2,5	5ª feira	380,0	45,0	14,0	8,0	0,0	2,7
6ª feira	386,0	56,0	12,0	6,0	0,0	2,5	6ª feira	447,0	66,0	15,0	6,0	0,0	3,0