



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

Vegetariano - 31 de março a 4 de abril

Segunda-feira

Sopa: Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Gratinado de legumes (massa, curgete, tofu, cogumelos, pimento, cenoura,) e salada de pepino, alface e cebola^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Terça-feira

Sopa: Creme de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, pimento, arroz, couve branca, tomate e cenoura) e salada de cenoura e pepino¹²

Sobremesa: Fruta – maçã

Quarta-feira

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

Prato: Grão-de-bico estufado com couve lombarda e massa com alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta – pera

Quinta-feira

Sopa: Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

Prato: Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz com salada de tomate e couve-roxa¹²

Sobremesa: Fruta- ananás

Sexta-feira

Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Legumes à Brás ((alho francês, cenoura, curgete, batata palha, ovo, cebola, salsa) com salada de cenoura e couve roxa^{1,4,7,12}

Sobremesa: Fruta - tangerina

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
2ª feira	380	50,78	16,015	5,665	0	1,94	2ª feira	443	56,78	20,015	6,665	0	2,34
3ª feira	290,0	37,0	12,0	5,0	0,0	1,7	3ª feira	315,0	39,0	14,0	5,0	0,0	1,9
4ª feira	276,0	40,0	8,0	5,0	0,0	1,9	4ª feira	327,0	48,0	10,0	6,0	0,0	2,3
5ª feira	346,0	58,0	12,0	6,0	0,0	2,8	5ª feira	386,0	66,0	13,0	6,0	0,0	3,2
6ª feira	443,0	44,8	15,0	18,7	4,0	1,7	6ª feira	518,0	49,8	16,0	21,7	5,0	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 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.

