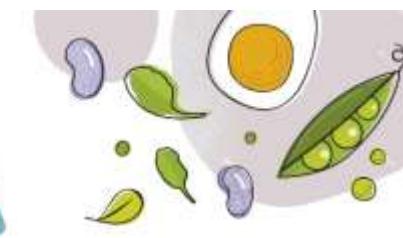




EMENTA



Câmara Municipal
TÓRRES VEDRAS

educação
Fora da caixa
SABERES HABILITAR

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 26 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão encarnado	1	6 / 12 / 13	717
Prato	Massada de salmão	1	1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14	864
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (macedónia, courgette e alho francês)	1	1 / 6 / 10	611
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			720
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura		1	

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de janeiro é o:

MEL

O mel é usado há milénios na medicina tradicional, devido às suas propriedades **antibacterianas, antiinflamatórias** e **antioxidantes**.



QUARTA-FEIRA 28 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve lombarda	1	12	
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos	1	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	616
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura	1	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	707
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa	1		852
Sobremesa	Fruta da época	1		
Pão	1 Pão de mistura		1	

QUINTA-FEIRA 29 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho francês	1	12	
Prato	Rancho (massa penne, grão-de-bico, perú, chouriço, couve-lombarda, cenoura)	1	6 / 12 / 13	699
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa penne, couve-lombarda, courgette e cenoura)	1	6 / 12 / 13	589
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			694
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura		1	

SEXTA-FEIRA 30 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo	1	6 / 12 / 13	
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	610
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	615
Salada/vegetais	Alface e tomate	1		728
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura		1	

(provérbio)
“Mel, se o achaste, come o que baste”

Fonte: Dieta Mediterrânea – Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO

Nota: A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.