



EMENTA



Alcázar municipal
TORRES VEDRAS

Município
Fora de casa
Torres Vedras

PSAE
Alimentação
Nutrição
Saúde

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

TERÇA-FEIRA 27 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone	12		
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	12	748	825
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	6 / 12	618	729
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 28 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve lombarda	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	616	687
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	707	852
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 29 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho francês	12		
Prato	Rancho (massa penne, grão-de-bico, peru, chouriço, couve-lombarda, cenoura)	6 / 12 / 13	699	842
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa penne, couve-lombarda, courgette e cenoura)	6 / 12 / 13	589	694
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
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	6 / 12 / 13		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	610	699
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	615	728
Salada/vegetais	Alface e tomate			
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**.



(provérbio)

“Mel, se o achaste, come o que baste”

Fonte: Dieta Mediterrânica — Património 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) Amendoins, (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.