






EMENTA











Alcázar municipal
TORRES VEDRAS




Alcázar
Fora de casa
Torres Vedras





PSAE
Alimentação
Recursos
Humanos

SEGUNDA-FEIRA 26 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão encarnado		6 / 12 / 13	459	567
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	379	466
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)	
				Jl	EB
Sopa	Minestrone		12	511	583
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno		12		
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno		6 / 12	317	382
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 28 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve lombarda		12	404	477
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	451	535
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)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês		12	443	553
Prato	Rancho (massa penne, grão-de-bico, perú, couve-lombarda, cenoura)		6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa penne, couve-lombarda, courgette e cenoura)		6 / 12 / 13	366	449
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)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo		6 / 12 / 13	392	471
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	396	492
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) Tremçoço, (14) Moluscos.