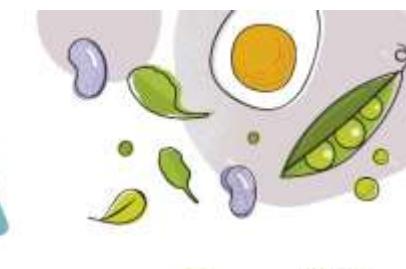




EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

educação
Fora da caixa
SABERES HABIL

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 26 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão encarnado	1/2/3	6 / 12 / 13	459
Prato	Massada de salmão	1/2/4/6/10/14	567	
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (macedónia, courgette e alho francês)	1/2/3	1 / 6 / 10	379
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			466
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura		1	

TERÇA-FEIRA 27 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Minestrone	1/2/3	12	
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	1/2/3	511	583
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	1/2/3	6 / 12	317
Salada/vegetais	Alface e tomate	1/2/3		382
Sobremesa	Fruta da época	1/2/3		
Pão	1 Pão de mistura		1	

QUARTA-FEIRA 28 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de couve lombarda	1/2/3	12	
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos	1/2/3/4/5/6/8/10/11	404	477
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura	1/2/3	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	451
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa	1/2/3		535
Sobremesa	Fruta da época	1/2/3		
Pão	1 Pão de mistura		1	

QUINTA-FEIRA 29 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de alho francês	1/2/3	12	
Prato	Rancho (massa penne, grão-de-bico, perú, couve-lombarda, cenoura)	1/2/3	6 / 12 / 13	443
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa penne, couve-lombarda, courgette e cenoura)	1/2/3	6 / 12 / 13	366
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			449
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura		1	

SEXTA-FEIRA 30 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo	1/2/3	6 / 12 / 13	
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1/2/3/4/5/6/7/8/10/11	392	471
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1/2/3	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	396
Salada/vegetais	Alface e tomate	1/2/3		492
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura		1	

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.

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 Mediterrânea – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO