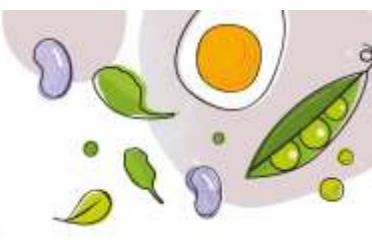




EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Ministério
Fora da caixa
Torres Vedras

PSAE

SEGUNDA-FEIRA | 09 DE FEVEREIRO

			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.		
Sopa	Creme de brócolos	●●●●	12			
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura	●●●●●●●●●●	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	597	667	
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos	●●●●	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	703	848	
Salada/vegetais	Pepino e tomate					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

TERÇA-FEIRA | 10 DE FEVEREIRO

			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.		
Sopa	Sopa de agrião	●●●●	12			
Prato	Bife de frango com esparguete	●●●●	1 / 6 / 10	666	748	
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete	●●●●	1 / 6 / 10	629	748	
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos					
Sobremesa	Fruta da época	●●●●				
Pão	1 Pão de mistura		1			

QUARTA-FEIRA | 11 DE FEVEREIRO

			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.		
Sopa	Creme de courgette	●●●●	12			
Prato	Arroz de polvo	●●●●	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	605	719	
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)	●●●●	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	512	593	
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate	●●●●				
Sobremesa	Fruta da época	●●●●				
Pão	1 Pão de mistura		1			

QUINTA-FEIRA | 12 DE FEVEREIRO

			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.		
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	●●●●	6 / 12 / 13		733	885
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	●●●●	3			
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	●●●●	6 / 8	755	915	
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada					
Sobremesa	Fruta da época	●●●●				
Pão	1 Pão de mistura		1			

SEXTA-FEIRA | 13 DE FEVEREIRO

			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.		
Sopa	Sopa de juliana	●●●●	12		657	784
Prato	Massada de cavala com cogumelos	●●●●	1 / 4			
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	●●●●	1 / 4 / 6	672	805	
Salada/vegetais	Alface e milho					
Sobremesa	Fruta da época	●●●●				
Pão	1 Pão de mistura		1			

SABIA QUE...

... dia 14 de fevereiro é
o **dia dos
namorados?**

Temos uma sugestão para um lanche saudável e saboroso:

PUDIM DE AVEIA E BANANA



Seja saudável, seja feliz!
Feliz Dia dos Namorados!

Fonte: Nutrimento, DGS - No dia dos namorados, ofereça um lanche saudável

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.