



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Ministério
Fora da caixa
Torres Vedras

PSAE
PROJETO
SUSCRITO
ENTRE
MUNICÍPIOS

SEGUNDA-FEIRA 16 DE FEVEREIRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.

CARNAVAL

TERÇA-FEIRA 17 DE FEVEREIRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.

CARNAVAL

QUARTA-FEIRA 18 DE FEVEREIRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.

CARNAVAL

QUINTA-FEIRA 19 DE FEVEREIRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão com hortaliça	6 / 12 / 13	644
Prato	Pescada à Gomes de Sá	2 / 3 / 4 / 12 / 14	725
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) e tofu com batata cozida	6 / 12	672
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos		800
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SEXTA-FEIRA 20 DE FEVEREIRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12	
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão preto	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	660
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, couve lombardo, pimento vermelho e verde) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	739
Salada/vegetais	Couve roxa e cenoura ralada		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SABIA QUE...

... muitos dos bens alimentares entregues nas cozinhas municipais, são entregues a granel?

Sempre que esta característica se pode aplicar, exigimos que os alimentos sejam entregues a granel, evitando o aumento de plástico a partir da embalagem secundária e terciária.



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.