



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Associação
Rosa da Cruz
Torres Vedras

PSAE
Programa
Nacional de
Segurança Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 02 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral	1 / 6 / 10	569	720
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	1 / 6 / 10	435	541
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 03 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12		
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 6 / 7	394	487
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos) (creme de soja)	1 / 6 / 8	408	506
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 04 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	402	477
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	406	498
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 05 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de legumes	12		
Prato	Massada de peixe (pescada)	1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14	368	443
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	363	445
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 06 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de peru estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno	12	464	551
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos	1 / 6 / 12	408	506
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Uma das condições para concorrer ao concurso público de bens alimentares das refeições escolares, é que alguns concorrentes sejam **produtores?**

E que para além disso, permitam a possibilidade de receber **visitas de estudo?** Assim conseguimos aproximar as crianças aos produtores e ao sistema alimentar territorial.



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 rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.