



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alimentar
fora da caixa
União Europeia

PSAE
Programa de
Segurança Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 09 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de feijão manteiga com nabo	6 / 12 / 13	580	681
Prato	Arroz de tamboril	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde, vermelho e milho) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	534	619
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 10 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de ervilhas	12	698	838
Prato	Rancho (massa, grão-de-bico, carne de vaca)	1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)	1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13	588	690
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 11 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Crema de espinafres com cenoura	12	731	910
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	549	640
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 12 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça	12	642	764
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Picadinho de soja com esparguete	1 / 6 / 10	630	749
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 13 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13	741	894
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	763	923
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... um outro alimento do mês de março é a:

CLEMENTINA

É uma fruta com grandes benefícios para a saúde, são extremamente ricas em **água, fibras alimentares, vitamina C**.

Sabia que pela sua riqueza em vitamina C e folato, são grandes aliadas contra a gripe sazonal?



(provérbio)

“À clementina e ao fidalgo, o que quiser; ao limão e ao vilão, o que tiver”

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) Tremoço, (14) Moluscos.