



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

diversidade
fora da caixa
torres vedras

PSAE
ALIMENTAÇÃO
SAÚDE
BEM-ESTAR

SEGUNDA-FEIRA 09 DE MARÇO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo		6 / 12 / 13			
Prato	Arroz de tamboril		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		356	436
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde, vermelho e milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		328	397
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)	
					Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas		12			
Prato	Rancho (massa, grão-de-bico, carne de vaca)		1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13		441	551
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)		1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13		364	447
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)	
					Jl	EB
Sopa	Creme de espinafres com cenoura		12			
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)		3 / 4 / 12		417	569
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida		6 / 12 / 13		339	413
Salada/vegetais	Incorporado no prato					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

QUARTA-FEIRA 12 DE MARÇO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Sopa de nabica		12			
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete		1 / 6 / 10		418	512
Prato vegetariano	Picadinho de soja com esparguete		1 / 6 / 10		403	499
Salada/vegetais	Pepino e milho					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

SEXTA-FEIRA 13 DE MARÇO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco		6 / 12 / 13		436	544
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3			
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8		457	571
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.