



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alimentação
fora da caixa
União Europeia

PSAE
Programa Nacional de
Segurança Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 16 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos		12	613	703
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 11 / 12		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho-francês		1 / 5 / 6 / 8 / 11 / 12	617	732
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 17 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12	941	942
Prato	Lombo de salmão à Ratatouille (courgette, cebola e cenoura às rodelas) no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 8 / 12 / 13	693	833
Salada/vegetais	Alface roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 18 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve portuguesa		12	687	769
Prato	Bife de vaca estufado com esparguete		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	632	669
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 19 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12	752	875
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata, ovo e atum)	3 / 4 / 6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	6 / 12 / 13	601	709
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 20 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)		1 / 6 / 10		
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... no dia 19 de março celebra-se o **Dia do Pai?**



Partilhamos uma sugestão de receita para este dia especial:

DELÍCIA DE MAÇÃ COM TOPPING SILVESTRE

INGREDIENTES

- 160 g de maçã vermelha c/ casca;
- 40 g de amoras;
- 15 g de flocos de aveia;
- 1 folha de hortelã;
- 6 g de nozes;
- Sumo de limão q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar as amoras a marinar com a hortelã e o sumo de limão;
- Cozer a maçã e triturá-la;
- Dispor o puré de maçã numa taça;
- Acrescentar os flocos de aveia e as amoras marinadas;
- Polvilhar com as nozes trituradas.

“Uma saudável alimentação para um pai campeão!”

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição

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) Tremço, (14) Moluscos.