



EMENTA



Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS

Alcaldia
Fora de casa
Torres Vedras

PSAE
Alimentação
Nutrição
Saúde

SEGUNDA-FEIRA 30 DE MARÇO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura		6 / 12 / 13	432	561
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12		
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	506	675
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 31 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de couve-flor 	12	367	519
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	413	512
Salada/vegetais	Pepino e tomate			
Sobremesa	Fruta da época 			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 01 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres		12	462	548
Prato	Bifes de peru com massa fusilli		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e massa fusilli		1 / 6 / 10	412	507
Salada/vegetais	Couve romanêsca e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 02 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12	383	472
Prato	Empadão de cavala (puré)		1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos)		1 / 6 / 8	397	491
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 03 DE ABRIL			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
FERIADO						

SABIA QUE...

... dia 31 de março comemora-se a **Páscoa**?

Deixamos uma sugestão de receita para celebrar o dia:

AMÊNDOAS + SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

- 200 g amêndoas ao natural;
- 10 g mel;
- Raspa de limão e laranja;
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça envolva as amêndoas com a canela, o mel e a raspa de limão e laranja. Coloque o preparado num tabuleiro próprio e leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

Boa Páscoa!

Fonte: Páscoa mais saudável, receitas Chef Fábio Bernardino, Nutrimento - DGS

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.