



EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

Associação
Força da Cidadania
Torres Vedras

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 06 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão encarnado		6 / 12 / 13	459	567
Prato	Massada de salmão		2 / 4 / 6 / 10 / 14		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (macedónia, courgette e alho francês)		6 / 10	379	466
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 07 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Minestrone		12		
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno		12	511	583
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno		6 / 12	403	498
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 08 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve lombarda		12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	477
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	451	535
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 09 DE ABRIL			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês		12		
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura		6 / 10	385	475
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)		6 / 10	411	510
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 10 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		

SABIA QUE...

... no dia 7 de abril, comemorou-se o **Dia Mundial da Saúde?**

O tema do Dia Mundial da Saúde 2026, é:

"Juntos pela saúde. Apoie a ciência"

Esta campanha destaca a importância de decisões de saúde baseadas na ciência, a colaboração global, o combate a desinformações e o fortalecimento da confiança pública nos sistemas de saúde e pesquisa médica.



Fonte: Organização Mundial da Saúde

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.