



EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

Associação
Força da Cebola
Torres Vedras

PSAE
Programa de Apoio à
Segurança Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 13 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de ervilhas	12		
Prato	Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	564	669
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	564	669
Salada/vegetais	Tomate e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 14 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13		
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	746	925
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	565	656
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 15 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	811	992
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	618	730
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 16 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12	632	714
Prato	Maruca no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	635	748
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12		
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 17 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12	663	783
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho	6 / 10	648	802
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Creme de soja)	6 / 10		
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

...um dos alimentos do mês de abril, é a:

NÊSPERA

Como **benefícios**, destacam-se:

- Excelente fonte de vitamina A e antioxidantes (que contribuem para a proteção das células);
- É rica em potássio (ajuda a controlar a pressão arterial e previne ataques cardíacos);
- Teor elevado em vitamina C e excelente fonte de minerais como ferro, cálcio, fósforo, manganês e cobre.



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.