



# EMENTA



Alcáçova municipal  
TORRES VEDRAS

Alcáçova  
Fora da caixa  
Iniciativa Social

PSAE  
PROGRAMA  
NACIONAL  
DE  
SEGURANÇA  
ALIMENTAR  
E  
NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA   13 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de ervilhas	12		
Prato	Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	499
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa tricolor	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	499
Salada/vegetais	Tomate e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   14 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
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	428	585
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	351	429
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   15 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
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	489	615
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	371	456
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   16 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12		
Prato	Maruca no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	435	519
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan	1 / 6 / 12	423	526
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   17 DE ABRIL		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho	6 / 10	423	525
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Crema de soja)	6 / 10	431	537
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.