



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Programa
Rural da Caixa
Núcleo Operacional

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 11 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de ervilhas	12		
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral	1 / 6 / 10	837	988
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	1 / 6 / 10	687	765
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 12 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12	609	712
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré vegetariano, macedónia e brócolos) (creme de soja)	1 / 6 / 8	642	758
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 13 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	618	709
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	623	737
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 14 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de legumes	12		
Prato	Massada de peixe (pescada)	1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14	580	681
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	584	686
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 15 E MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de peru estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno	12	681	760
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos	1 / 6 / 12	632	749
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... existem diferentes **tipos de pimentos?**

Embora todos os pimentos cresçam na mesma planta, eles apresentam-se em diversas formas e tons. O **pimento verde**, **ao amadurecer**, transforma-se numa paleta vibrante que inclui o **vermelho**, **laranja**, **amarelo**, **roxo**, **azulado** ou **preto**. Apesar de as suas dimensões e aspeto variarem, a característica mais utilizada para os distinguir é o seu sabor.

Conheça os diferentes tipos de pimentos:



Fonte: Continente - Pimentos: benefícios e receitas deliciosas

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) Tremçoço, (14) Moluscos.