



# EMENTA



Câmara Municipal  
TORRES VEDRAS

Associação Municipal  
para a Promoção da Alimentação Saudável

PSAE

SEGUNDA-FEIRA   01 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de cenoura	12		
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 8 / 10 / 11 / 14	794	921
Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	824	896
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   02 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Pernas de frango no forno com massa penne	1 / 6 / 10	655	732
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com massa penne	1 / 6 / 10	654	786
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   03 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de grão	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 6 / 7	746	892
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	719	855
Salada/vegetais	Alface roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   04 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
<b>FERIADO</b>				

SEXTA-FEIRA   05 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de hortaliça	12		
Prato	Massada de atum com cogumelos	1 / 3 / 4 / 6 / 10	657	784
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 3 / 6 / 10	672	805
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de junho, é a:

## SARDINHA

A sardinha é um **símbolo gastronómico português** e como já diz o nosso povo: as mais saborosas ao paladar são as capturadas nos meses sem “r”.

A sardinha é considerada um peixe gordo, apresenta teores elevados de ácidos gordos **ómega 3**, os quais ajudam o normal funcionamento do coração.



(provérbio)

“ Sardinha de São João, já pinga no pão ”

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.