



EMENTA



Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS

Alameda
Fora de casa
Iniciativa social

PSAE
PROGRAMA
NACIONAL
DE
SEGURANÇA
ALIMENTAR
E
NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA 08 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface	12		
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	665	796
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	665	796
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 09 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de couve-flor	12		
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata e ovo)	3 / 4 / 12	636	780
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	653	780
Salada/vegetais	Pepino e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 10 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
FERIADO				

QUINTA-FEIRA 11 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7 / 12	594	698
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos)	1	628	743
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		


SEXTA-FEIRA 12 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	600	734
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	888	951
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Os **bens alimentares frescos**, exceto o pescado, são **entregues diariamente**, nas cozinhas municipais?

As entregas nas cozinhas municipais são diárias. Assim é possível fornecer às nossas crianças, a **melhor matéria-prima, fresca e segura**.



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.