



EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

Associação
Para de Cães
Torredos Vedras

PSAE
Associação
Pública de
Saneamento

SEGUNDA-FEIRA 15 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão encarnado	6 / 12 / 13	459	567
Prato	Massada de salmão	1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (macedónia, courgette e alho francês)	1 / 6 / 10	379	466
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 16 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone	12	511	583
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	12		
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	6 / 12	403	498
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 17 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve lombarda	12	404	477
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	451	535
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 18 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês	12	385	475
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1 / 6 / 10	411	510
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 19 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo	6 / 12 / 13	392	471
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	396	492
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

a **ÁGUA** é a bebida do verão?

A água é **essencial à vida**, por isso está no centro da Roda dos Alimentos. **No verão torna-se ainda mais importante** devido aos dias quentes.

Queres tornar a tua hidratação mais divertida? Experimenta esta água aromatizada...



INGREDIENTES

- 750ml de água;
- 1 romã;
- 1 pepino;
- 10 folhas de hortelã;

ortelã

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave as folhas de hortelã. Descasque o pepino e corte em rodela. Retire as bagas da romã. Com a água no jarro coloque as fatias de pepino, as bagas de romã e as folhas de hortelã.

Fonte: Nutrimento - DGS / EPAL - Grupo de Águas de Portugal

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) Tremço, (14) Moluscos.