



EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

Associação
Forã de São João
Torres Vedras

PSAE

| SEGUNDA-FEIRA 01 DE JUNHO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-----------------------------|---|---|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de cenoura | 12 | | |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de tomate | 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 8 / 10 / 11 / 14 | 445 | 581 |
| Prato vegetariano | Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 541 | 644 |
| Salada/vegetais | Alface e tomate | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | 1 | | |

| TERÇA-FEIRA 02 DE JUNHO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|---|------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Creme de courgette | 12 | | |
| Prato | Pernas de frango no forno com massa penne | 1 / 6 / 10 | 423 | 500 |
| Prato vegetariano | Tofu na frigideira com massa penne | 1 / 6 / 10 | 418 | 520 |
| 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) | |
|----------------------------|--|-------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| 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 | 510 | 644 |
| Prato vegetariano | Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha) | 6 / 8 | 540 | 684 |
| 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) | |
|----------------------------|--|------------|-----------------------|----|
| | | | Jl | EB |
| FERIADO | | | | |

| SEXTA-FEIRA 05 DE JUNHO | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|---------------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------------|-----|
| | | | Jl | EB |
| Sopa | Sopa de hortaliça | 12 | | |
| Prato | Massada de atum com cogumelos | 1 / 3 / 4 / 6 / 10 | 386 | 489 |
| Prato vegetariano | Massada de soja e cogumelos | 1 / 3 / 6 / 10 | 412 | 525 |
| 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) Tremeço, (14) Moluscos.