



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

educação
fora da caixa
TORRES VEDRAS

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL
TORRES VEDRAS

SEGUNDA-FEIRA 28 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve portuguesa		12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	613	704
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	618	732
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 29 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de acelga	12	870	943
Prato	Salmão em lombinho no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Falafel de favas com puré de batata vegan	6 / 8	696	818
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 30 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface 	12	609	719
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor, brócolos)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	665	796
Salada/vegetais	Couve roxa e tomate			
Sobremesa	Fruta da época 			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 01 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão com hortalíça	6 / 12 / 13	642	721
Prato	Pescada à Gomes de Sá	2 / 3 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) e tofu com batata cozida	6 / 12	669	797
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 02 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora		12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão preto		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	673	807
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, couve lombardo, pimento vermelho e verde) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	636	757
Salada/vegetais	Alface roxa e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

Uma das frutas da época de outubro, é o:

Dióspiro

Este fruto é **rico em água e fibras**, que ajudam a regular o intestino e a controlar o colesterol. A sua cor alaranjada revela a presença de **carotenóides**, poderosos aliados na proteção do coração e das células.

Existe 2 tipos: o de “**roer**”, com **polpa rija**, e o de “**abrir**”, com **polpa mole e doce**.



Fonte: Lusiadas - Dióspiro: propriedades nutricionais

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.