



EMENTA



câmara municipal
TORRES VEDRAS

educação
fora da caixa
TORRES VEDRAS

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL
2021-2023

SEGUNDA-FEIRA 14 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de ervilhas		12		
Prato	Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	418	517
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	418	517
Salada/vegetais	Tomate e alface				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 15 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco 	6 / 12 / 13		
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	428	585
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	351	429
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 16 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12	489	615
Prato	Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	371	456
Salada/vegetais	Incorporado no prato				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 17 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de legumes com beterraba e lentilhas		1 / 12	435	519
Prato	Maruca no forno com puré de batata		1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan		1 / 6 / 12	423	526
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 18 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Caldo verde		12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura e milho		1 / 6 / 10	423	525
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)		1 / 6 / 10	431	537
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIAS QUE...

Podes **convidar os teus pais** para **almoçarem contigo** na escola no dia do teu **aniversário**?

O projeto "**Almoça Comigo nos meus anos**" permite que a tua família celebre contigo este dia especial, fortalecendo os laços com a escola e conhecendo de perto a qualidade e o sabor das tuas refeições escolares.



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.