



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

educação
para a vida
torres vedras

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL
torres vedras

SEGUNDA-FEIRA 21 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				JI	EB
Sopa	Creme de brócolos		12	392	462
Prato	Lombo de bacalhau no forno com arroz de cenoura		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	447	530
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 22 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de nabiça		12	466	533
Prato	Bife de frango com esparguete		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 6 / 10	413	508
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 23 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de courgette		12		
Prato	Arroz de polvo		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	387	477
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	411	520
Salada/vegetais	Alface e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 24 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13	432	538
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	452	565
Salada/vegetais	Cenoura e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 25 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de juliana		12	388	492
Prato	Massada de cavala com cogumelos		1 / 4 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 6 / 8 / 10 / 11	415	528
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

Na última quarta-feira do mês de setembro, é celebrado em todo o mundo, o:

Dia Mundial do Leite Escolar

Assim, dedicámos esta semana, ao Regime Escolar que funde o leite e a fruta num único programa de distribuição nas escolas.



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.