



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

educação
fora da caixa
TORRES VEDRAS

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL

SEGUNDA-FEIRA 12 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone		12	815	966
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral		1 / 6 / 10	665	743
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 13 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette 	1 / 12	575	679
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré vegan, macedónia e brócolos) (creme de soja)	1 / 6 / 8	609	725
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 14 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12	618	709
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	623	737
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 15 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de legumes com beterraba e lentilhas		12	601	702
Prato	Massada de peixe (pescada)		1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	677	805
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 16 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde 	12	682	761
Prato	Bife de peru estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno	12		
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos	1 / 6 / 12	620	733
Salada/vegetais	Couve-roxa e tomate 			
Sobremesa	Fruta da época 			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... no dia 16 de outubro comemora-se o:

“ Dia Mundial da Alimentação ”

Foi instituído pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), em 1981, sendo comemorado em mais de 150 países de todo o mundo.

É como que um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que **alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos**, em qualquer lugar.



Fonte: ONU - Dia mundial da alimentação

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.