



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Educação
Fora da Caixa
Torres e Vedras

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL

SEGUNDA-FEIRA 05 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
FERIADO				

TERÇA-FEIRA 06 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Caldo verde	12	435	543
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	375	461
Salada/vegetais	Milho e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 07 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de cenoura	12	462	610
Prato	Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilhas, batatas e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	462	610
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA 08 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres	12	382	470
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	344	419
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 09 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	6 / 12 / 13	609	777
Prato	Bacalhau com natas	1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	555	678
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

SABIA QUE...

... na **ementa escolar** há **alimentos sazonais e locais** ?

Os alimentos sazonais, ou seja, alimentos da época, têm geralmente **características nutricionais e organolépticas** (sabor, odor, cor) **superiores**.

A aquisição a pequenos e médios produtores da região, incluindo produtos frescos e biológicos, **reduz custos energéticos** associados ao transporte e embalagem, ao mesmo tempo que **promove a economia local, contribui para a criação de emprego e melhora o ambiente**.



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 rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.