



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

educação
fora da caixa
TORRES VEDRAS

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL

SEGUNDA-FEIRA 12 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Minestrone		12	553	697
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral		1 / 6 / 10	419	518
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 13 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de courgette 	1 / 12	397	454
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	383	472
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época	1		
Pão	1 Pão de mistura			

QUARTA-FEIRA 14 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12	402	477
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	406	498
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)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de legumes com beterraba e lentilhas		12	384	465
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	428	533
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde 	12	463	549
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	403	499
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.