



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

educação
fora da caixa
TORRES VEDRAS

PSAE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL
TORRES VEDRAS

SEGUNDA-FEIRA 19 DE OUTUBRO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo		6 / 12 / 13			
Prato	Arroz de tamboril		1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		356	436
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde, vermelho e milho) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13		430	545
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

TERÇA-FEIRA 20 DE OUTUBRO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas		12			
Prato	Rancho (massa, grão-de-bico, carne de vaca, couve-lombarda e cenoura)		1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13		390	481
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)		1 / 3 / 6 / 10 / 12 / 13		359	439
Salada/vegetais	Incorporado no prato					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

QUARTA-FEIRA 21 DE OUTUBRO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Creme de espinafres com cenoura		12			
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)		3 / 4 / 12		417	569
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida		6 / 12 / 13		339	413
Salada/vegetais	Incorporado no prato					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

QUARTA-FEIRA 22 DE OUTUBRO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Sopa de nabiça		12			
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete		1 / 6 / 10		418	512
Prato vegetariano	Picadinho de soja com esparguete		1 / 6 / 10		403	499
Salada/vegetais	Pepino e milho					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

SEXTA-FEIRA 23 DE OUTUBRO			Alergénios		Valor calórico (kcal)	
					Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco		6 / 12 / 13		436	544
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3			
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8		457	571
Salada/vegetais	Alface e tomate					
Sobremesa	Fruta da época					
Pão	1 Pão de mistura		1			

SABIA QUE...

... no dia 21 de outubro comemora-se o:

Dia internacional da Maçã

Temos uma sugestão de receita de sobremesa...

INGREDIENTES

- 4 maçãs;
- Canela em pó e paus de canela q.b.;
- Casca de limão q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave as maçãs, retire o caroço, tendo cuidado para não furar o fundo. Disponha-as num tabuleiro, polvilhe com canela em pó e junte os paus de canela e a casca de limão. Regue o tabuleiro com um pouco de água. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 30 a 40 minutos, até as maçãs ficarem macias.



“Uma maçã por dia nem sabe o bem que lhe fazia”

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) Tremoço, (14) Moluscos.