

EMENTA



TORRES VEDRAS · fora da caixa · PSAE

SEGUNDA-FEIRA | 09 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	618	758
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	747	903
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA | 10 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de couve-flor	12	636	780
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	6 / 12	653	780
Salada/vegetais	Pepino e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA | 11 DE NOVEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
FERIADO			

QUINTA-FEIRA | 12 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde	12	595	699
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré vegan, macedónia e brócolos)	1 / 6 / 8	629	745
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA | 13 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface	12	543	630
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	543	630
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... no dia 14 de novembro assinala-se o:

Dia mundial da diabetes

A diabetes é uma doença crónica caracterizada por **níveis elevados de açúcar** no sangue.

Existem vários tipos de diabetes, sendo estes os mais comuns: a **Diabetes Tipo 1**, que surge geralmente na infância ou adolescência, e a **Diabetes Tipo 2, a mais frequente**, associada à resistência à insulina e muitas vezes relacionada com o estilo de vida e o excesso de peso.

A **alimentação tem um papel fundamental** na diabetes, **ajudando a controlar os níveis de glicose, manter um peso saudável e prevenir complicações.**



Fonte: Alimentação e diabetes - Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal

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.