

EMENTA



câmara municipal TORRES VEDRAS · educação fora da caixa TORRES VEDRAS · PSAE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SUSTENTÁVEL TORRES VEDRAS

SEGUNDA-FEIRA | 16 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão encarnado	6 / 12 / 13	459	567
Prato	Massada de salmão	1 / 2 / 4 / 6 / 10 /14		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (macedónia, courgette e alho francês)	1 / 6 / 10	379	466
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA | 17 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Minestrone	12	511	583
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas e orégãos no forno	12		
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas e orégãos no forno	6 / 12	403	498
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA | 18 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de couve lombarda	12	404	477
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	451	535
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA | 19 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de alho francês	12	385	475
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1 / 6 / 10	411	510
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA | 20 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo	6 / 12 / 13	401	475
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	405	496
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... A **alimentação** pode influenciar a **qualidade do sono**?

Uma alimentação equilibrada contribui para um sono de melhor qualidade, essencial para a concentração, aprendizagem e bem-estar das crianças.

A inclusão de alimentos que favorecem a produção de **melatonina**, como **leite, banana, ovos e frutos secos**, pode ajudar a **promover o adormecer e melhorar a qualidade do sono.**

Aliar uma alimentação saudável a rotinas regulares de sono contribui para o **controlo do peso**, **melhor humor** e um **desenvolvimento físico e cognitivo adequado**.



Fonte: A importância do sono das crianças - Celeiro

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.