



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Além
fora da caixa
Tudo é possível

PSAE
Associação
de Promotores
de Saúde
Pública

SEGUNDA-FEIRA 16 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de brócolos		12	399	487
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas		1 / 3 / 6		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas		6	403	508
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 17 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de cenoura		12	413	489
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata		1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)		12	358	439
Salada/vegetais	Alface e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 18 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa		12	453	514
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)				
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)		1 / 6	398	489
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 19 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça		6 / 12 / 13	383	472
Prato	Massada de cavala com cogumelos		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	415	515
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 20 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de legumes		12	466	597
Prato	Noguete de frango com arroz de cenoura		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 13 / 14		
Prato vegetariano	Noguete vegetarianos com arroz de cenoura		1 / 6	444	563
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

A **LARANJA** é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, B e C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias?

Todas estas propriedades auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico.



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 contém 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.