



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alameda
fora da caixa
Tudo é possível

PSAE
Programa
Nacional de
Segurança
Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 10 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	1 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11	678	775
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de lentilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	683	804
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 11 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Maruca com molho de tomate e puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14	652	732
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e batata cozida (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	6 / 12 / 13	622	721
Salada/vegetais	Alface e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 12 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Bife de frango estufado com arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	698	775
Prato vegetariano	Seitan com cenoura, molho de tomate e arroz primavera (cenoura e milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	661	774
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 13 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	696	816
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	711	837
Salada/vegetais	Alface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 14 DE MARÇO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12		
Prato	Feijoada à Lavrador (porco, vaca, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	854	953
Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve-lombarda, cenoura e courgette) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	655	765
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

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) Tremeço, (14) Moluscos.

SABIA QUE...

Uma das condições para concorrer ao concurso público de bens alimentares das refeições escolares, é que alguns concorrentes sejam **produtores?**

E que para além disso, permitam a possibilidade de receber **visitas de estudo?** Assim conseguimos aproximar as crianças aos produtores e ao sistema alimentar territorial.



Foto: Visita de estudo, no âmbito do "Mês da Alimentação".