



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Programa
fora da caixa
Torres Vedras

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 12 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	652	779
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia, batata cozida	6 / 12 / 13	597	686
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 13 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-manteiga com agrião		6 / 12 / 13		
Prato	Arroz de aves (frango e peru) (cenoura, ervilhas e pimento verde e vermelho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	659	769
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	723	855
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 14 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliça		6 / 12 / 13	786	939
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	808	968
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 15 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba		12		
Prato	Bife de vaca estufado com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	745	829
Prato vegetariano	Bife de seitan com massa de tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	696	818
Salada/vegetais	Feijão-verde e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 16 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12	615	716
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	677	799
Salada/vegetais	Tomate e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE ...

... as **ervas aromáticas** conferem diferentes **sabores, aromas e cor** às refeições e são um excelente substituto do sal.

Para além disso também **influenciam positivamente a saúde** pelos benefícios que apresentam.

Estão integradas no **padrão da dieta mediterrânica** e são muito utilizadas em saladas, sopas, marinados, carnes, peixes, chás e compotas.

Conheça algumas ervas aromáticas:



Coentros



Louro



Manjerição



Óregãos

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - DGS; Associação

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 rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.