



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Programa
fora da caixa
Torres Vedras

PSAE
Programa
Nacional para a
Promoção da
Alimentação Saudável

SEGUNDA-FEIRA 12 DE MAIO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	477	568
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia, batata cozida	6 / 12 / 13	344	419
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)	
				Jl	EB
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	379	466
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, cenoura e milho com cogumelos		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	411	509
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 14 DE MAIO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortalíça		6 / 12 / 13	509	642
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	539	682
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)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba		12		
Prato	Bife de vaca estufado com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	487	555
Prato vegetariano	Bife de seitan com massa de tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	412	511
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de courgette	12	361	442
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	384	474
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.