



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   09 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Lombo de salmão no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	854	931
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com arroz de cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	697	820
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   10 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
<b>FERIADO</b>				

QUARTA-FEIRA   11 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de legumes	12		
Prato	Hambúrguer de vaca no pão com alface, tomate, queijo e batata frita	1 / 3 / 6 / 7 / 10 / 11 / 12	940	1012
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no pão com alface, tomate e batata frita	1 / 3 / 6 / 7 / 11 / 10	987	1075
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   12 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo	6 / 12 / 13	649	756
Prato	Jardineira de lulas (macedónia)	2 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	621	719
Salada/vegetais	Couve-romanesca e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   13 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão-encarnado	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	728	863
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, milho e pimentos) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	768	917
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

### Dia Especial – 11 de junho

O Município assinalará, no dia 11 de junho, duas datas muito especiais: o **Dia da Criança** e o **Dia Internacional do Brincar**.

Neste dia, a ementa será especial para assinalar uma data cheia de alegria e significado. Vamos celebrar a infância e a importância do brincar livre!

O Dia Internacional do Brincar é uma iniciativa que promove o brincar livre ao ar livre, valorizando o tempo e o espaço dedicados à infância. Brincar é uma atividade essencial ao desenvolvimento, à aprendizagem e à construção de relações.

Convidamos toda a comunidade educativa a envolver-se nesta celebração, proporcionando às crianças um dia cheio de alegria, movimento e criatividade!



Município de Torres Vedras

**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.