



EMENTA



SEGUNDA-FEIRA 09 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12	617	694
Prato	Lombo de salmão no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1 / 2 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Tofu fumado na frigideira com arroz de cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	413	520
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 10 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
	FERIADO			

QUARTA-FEIRA 11 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de legumes	12	753	839
Prato	Hambúrguer de vaca no pão com alface, tomate, queijo e batata frita	1 / 3 / 6 / 7 / 10 / 11 / 12		
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no pão com alface, tomate e batata frita	1 / 3 / 6 / 7 / 11 / 10	785	886
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 12 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de feijão-manteiga com nabo		6 / 12 / 13	388	478
Prato	Jardineira de lulas (macedónia)		2 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)		6 / 12 / 13	353	432
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)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de espinafres		12		
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de feijão-encarnado		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	439	557
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, milho e pimentos) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	437	554
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) Tremço, (14) Moluscos.