



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alimentar
Roda da Saúde

PSAE
Associação de
Profissionais de
Saúde Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 23 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de ervilhas		12	444	554
Prato	Alho-francês à Brás (ovo)		3		
Prato vegetariano	Alho-francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	464	582
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 24 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco		6 / 12 / 13	404	500
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (ervilhas, cenoura, feijão-verde, courgette e alho-francês)		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	382	470
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 25 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de abóbora		12	372	458
Prato	Arroz de cavala colorido (macedónia, pimento verde e vermelho)		1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	433	540
Salada/vegetais	Alface e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 26 DE JUNHO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de nabiça	12	502	571
Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas no forno com orégãos	1 / 10 / 12		
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno com orégãos	1 / 6 / 10 / 12	398	492
Salada/vegetais	Tomate e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 27 DE JUNHO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-portuguesa		12	494	630
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas		1 / 2 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 10 / 11 / 14		
Prato vegetariano	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de ervilhas		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	505	645
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

a **ÁGUA** é a bebida do verão?

A água é **essencial à vida**, por isso está no centro da Roda dos Alimentos. **No verão torna-se ainda mais importante** devido aos dias quentes.

Queres tornar a tua hidratação mais divertida? Experimenta esta água aromatizada...

INGREDIENTES

- 750 ml de água
- 1 romã
- 1 pepino
- 10 folhas de hortelã



MODO DE PREPARAÇÃO

Lave as folhas de hortelã. Descasque o pepino e corte em rodela. Retire as bagas da romã. Com a água no jarro coloque as fatias de pepino, as bagas de romã e as folhas de hortelã.

Fonte: Nutrimento - DGS / EPAL - Grupo de Águas de Portugal

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.