



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alimentar-se
fora da caixa
União Europeia

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 15 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de ervilhas		12	455	577
Prato	Hambúrguer de vaca com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12		
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	487	619
Salada/vegetais	Tomate e alface				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 16 DE SETEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13		
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	428	585
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	340	413
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 17 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12		
Prato	Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	489	615
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	368	452
Salada/vegetais	Incorporado no prato				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 18 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12	435	519
Prato	Maruca no forno com puré de batata		1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan		1 / 6 / 12	423	526
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 19 DE SETEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Caldo verde		12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho		1 / 6 / 10	423	525
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Crema de soja)		1 / 6 / 10	427	532
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... temos várias sugestões de lanches escolares saudáveis, para os seus filhos?

Aceda ao site do Município, para obter mais informações.



Bom início de aulas!

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.