



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

diversidade
fora da caixa
torres vedras

PSAE
ALIMENTAÇÃO
SAÚDE
BEM-ESTAR

SEGUNDA-FEIRA 13 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas		12		
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura		1 / 6 / 10	382	471
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)		1 / 6 / 8 / 10	405	501
Salada/vegetais	Alface e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 14 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12	394	487
Prato	Empadão de cavala (puré)		1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos) (creme de soja)		1 / 6 / 8	408	506
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 15 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				JI	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda		12	394	473
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	398	494
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 16 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de legumes		12	368	443
Prato	Massada de peixe (pescada)		1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14		
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)		1 / 6 / 10 / 12 / 13	363	445
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 17 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12		
Prato	Bife de peru estufado com batatinhas assadas com orégãos no forno		1 / 10 / 12	464	551
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno		1 / 6 / 10 / 12	408	506
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

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.

SABIA QUE...

... no dia 16 de outubro
comemora-se o:

**“ Dia Mundial da
Alimentação ”**

Foi instituído pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), em 1981, sendo comemorado em mais de 150 países de todo o mundo.

É como que um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que **alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos**, em qualquer lugar.

