



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alimentar
fora da caixa
União Europeia

PSAE
Programa de
Segurança Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 27 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de brócolos		12	619	711
Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	623	739
Salada/vegetais	Tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 28 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de legumes	12	860	931
Prato	Lombo de salmão à Ratatouille (courgette, cebola e cenoura às rodelas) com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 12 / 13		
Salada/vegetais	Alface roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 29 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve portuguesa		12	687	769
Prato	Bife de vaca estufado com esparguete		1 / 5 / 10		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com esparguete		1 / 5 / 6 / 10	632	669
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 30 DE OUTUBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12	752	875
Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo)	3 / 4 / 6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Meia desfeita de legumes (cenoura, feijão-verde, ervilhas, grão-de-bico e batata)	6 / 12 / 13	601	709
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 31 DE OUTUBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião		6 / 12 / 13	631	748
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)		1 / 6 / 10 / 12 / 13	602	708
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... a fruta de **COR ROXA/AZUL** é rica em vitamina C, vitamina B, ácido fólico, potássio e fósforo?

As frutas roxas/azuis como as **amoras, mirtilos, uvas tintas, figos e ameixas** proporcionam vários benefícios para a nossa saúde, dos quais:

- Proteção contra danos oxidativos;
- Melhoria da saúde cardiovascular;
- Ajuda na melhoria da memória.



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.

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição.