



EMENTA



Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS

Município
Fora de casa
Torres Vedras

PSAE
ALIMENTAÇÃO
NUTRICIONAL
ESCOLAR

SEGUNDA-FEIRA 03 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12	750	872
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13		
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	536	620
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 04 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette		12	655	732
Prato	Pernas de frango no forno com massa penne		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com massa penne		1 / 6 / 10	654	786
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 05 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de grão	6 / 12 / 13	746	892
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	719	855
Salada/vegetais	Alface roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 06 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião		12	652	780
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Falafel de fava com arroz de grelos e cenoura		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 14	506	562
Salada/vegetais	Tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 07 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de hortalíça	12	578	596
Prato	Jardineira de lulas	2 / 4 / 12 / 14		
Prato vegetariano	Jardineira de soja	1 / 6 / 8 / 11 / 12	558	649
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Um dos alimentos do mês de novembro, é a:

ABÓBORA

Como **características nutricionais** apresenta:

- Baixo valor energético;
- Fornecedora de vitamina A e carotenos;
- Fornecedora de vitamina C;
- Contém potássio, cálcio, fósforo e magnésio;
- Apresenta uma elevada quantidade de água (96,6%).



Fonte: Abóbora à lupa, Associação Portuguesa de Nutrição

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 contém 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.