



EMENTA



Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS

Alcaldia
Fora de casa
Torres Vedras

PSAE
Alimentação
Recursos
Humanos

SEGUNDA-FEIRA 10 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
	Interrupção letiva			

TERÇA-FEIRA 11 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
	FERIADO			

QUARTA-FEIRA 12 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
	Interrupção letiva			

QUARTA-FEIRA 12 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec
Sopa	Creme de alface		12	584	632
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	665	796
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 13 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde 	12	594	698
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz, macedónia e brócolos)	1	628	743
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 14 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres		12	688	770
Prato	Bifes de peru com massa fusilli		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e massa fusilli		1 / 6 / 10	633	751
Salada/vegetais	Couve romanescas e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... A **refeição escolar**, contribui para a **sustentabilidade do planeta?**

Refeições que incluam produtos de origem vegetal têm redução na pegada de carbono, hídrica e ecológica.

Contrariamente, refeições apenas à base de alimentos de origem animal têm maior impacto sobre os indicadores ambientais.



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.