



# EMENTA



Câmara Municipal  
TORRES VEDRAS

Associação Portuguesa de Nutrição  
Fora de casa  
Fora de casa

PSAE  
Programa Nacional de Apoio Alimentar

SEGUNDA-FEIRA   03 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de juliana	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	461	560
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	325	407
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   04 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Pernas de frango no forno com massa penne	1 / 6 / 10	423	500
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com massa penne	1 / 6 / 10	418	520
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)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de grão	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 6 / 7	510	644
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	540	684
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)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	421	523
Prato vegetariano	Falafel de fava com arroz de grelos e cenoura	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 14	302	377
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   07 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de hortaliça	12		
Prato	Jardineira de lulas	2 / 4 / 12 / 14	386	465
Prato vegetariano	Jardineira de soja	1 / 6 / 8 / 11 / 12	414	431
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) Tremeço, (14) Moluscos.