



EMENTA



Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS

Alameda
Fora de casa
Torres Vedras

PSAE
Alameda
Fora de casa
Torres Vedras

SEGUNDA-FEIRA 17 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão encarnado	6 / 12 / 13	459	567
Prato	Massada de salmão	1 / 2 / 4 / 6 / 10 / 14		
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (macedónia, courgette e alho francês)	1 / 6 / 10	379	466
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 18 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Minestrone	12		
Prato	Bifanas de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	1 / 10 / 12	511	583
Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batatinhas assadas com orégãos no forno	1 / 6 / 10 / 12	317	382
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 19 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Sopa de couve lombarda	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de cenoura e coentros com arroz de brócolos	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404	477
Prato vegetariano	Arroz de feijão-verde, favas, milho e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	451	535
Salada/vegetais	Pepino e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 20 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de alho francês	12		
Prato	Rancho (massa macarronete, grão-de-bico, perú, couve-lombarda, cenoura)	6 / 12 / 13	443	553
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)	6 / 12 / 13	366	449
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 21 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
Sopa	Creme de feijão manteiga com nabo	6 / 12 / 13		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	392	471
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura e alho francês	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	396	492
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

A refeição escolar tem alimentos de origem biológica?

Os alimentos provenientes de Agricultura Biológica são cultivados em solos equilibrados e sem o recurso a adubos e pesticidas químicos de síntese, promovendo a **biodiversidade global dos ecossistemas agrícolas** e a produção de **alimentos mais saudáveis**.

São alimentos que **preservam melhor o seu sabor natural**, mais ricos em vitaminas, sais minerais, proteínas e hidratos de carbono.



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.