



EMENTA



Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS

Alcaldia municipal
Torres Vedras

PSAE
Alcaldia municipal
Torres Vedras

SEGUNDA-FEIRA 24 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de ervilhas		12		
Prato	Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	564	669
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa tricolor		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	564	669
Salada/vegetais	Tomate e alface				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 25 DE NOVEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13		
Prato	Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	3 / 4 / 12	746	925
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	542	617
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 26 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde		12		
Prato	Feijoada à lavrador (porco, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	811	992
Prato vegetariano	Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	612	722
Salada/vegetais	Incorporado no prato				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 27 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12	632	714
Prato	Maruca no forno com puré de batata		1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Caldeirada com cubinhos de seitan		1 / 6 / 12	635	748
Salada/vegetais	Pepino e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 28 DE NOVEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde		12		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho		1 / 6 / 10	663	783
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Crema de soja)		1 / 6 / 10	648	802
Salada/vegetais	Cenoura baby e feijão-verde cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

A **COUVE** é um **MegaAlimento?**

As couves são um hortícola muito rico em nutrientes, composto por diferentes vitaminas e minerais, bem como rico em fibra, tornando-se num alimento bastante saciante.

São um alimento que combina com uma múltiplas receitas, com forte expressão na nossa tradição gastronómica.



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.