



# EMENTA



Alcaldia municipal  
TORRES VEDRAS

Município  
Fora de casa  
Torres Vedras

PSAE  
ALIMENTAÇÃO  
NUTRIÇÃO  
SAÚDE

| SEGUNDA-FEIRA   24 DE NOVEMBRO |                                                                                     | Alergénios              | Valor calórico (kcal) |     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----|
|                                |                                                                                     |                         | Jl                    | EB  |
| Sopa                           | Creme de ervilhas                                                                   | 12                      |                       |     |
| Prato                          | Almôndegas de leguminosas e legumes (ervilhas, batata e cenoura) com massa tricolor | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 394                   | 499 |
| Prato vegetariano              | Almôndegas vegetarianas com massa tricolor                                          | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 394                   | 499 |
| Salada/vegetais                | Tomate e alface                                                                     |                         |                       |     |
| Sobremesa                      | Fruta da época                                                                      |                         |                       |     |
| Pão                            | 1 Pão de mistura                                                                    | 1                       |                       |     |

| TERÇA-FEIRA   25 DE NOVEMBRO |                                                                        | Alergénios  | Valor calórico (kcal) |     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-----|
|                              |                                                                        |             | Jl                    | EB  |
| 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  | 428                   | 585 |
| Prato vegetariano            | Salada de grão-de-bico, couve lombarda, macedónia e batata cozida      | 6 / 12 / 13 | 340                   | 413 |
| Salada/vegetais              | Incorporado no prato                                                   |             |                       |     |
| Sobremesa                    | Fruta da época                                                         |             |                       |     |
| Pão                          | 1 Pão de mistura                                                       | 1           |                       |     |

| QUARTA-FEIRA   26 DE NOVEMBRO |                                                                              | Alergénios                        | Valor calórico (kcal) |     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----|
|                               |                                                                              |                                   | Jl                    | EB  |
| 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 | 489                   | 615 |
| Prato vegetariano             | Feijoada legumes (courgette, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco      | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13 | 368                   | 452 |
| Salada/vegetais               | Incorporado no prato                                                         |                                   |                       |     |
| Sobremesa                     | Fruta da época                                                               |                                   |                       |     |
| Pão                           | 1 Pão de mistura                                                             | 1                                 |                       |     |

| QUINTA-FEIRA   27 DE NOVEMBRO |                                    | Alergénios         | Valor calórico (kcal) |     |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------|-----|
|                               |                                    |                    | Jl                    | EB  |
| Sopa                          | Creme de beterraba com lentilhas   | 1 / 12             |                       |     |
| Prato                         | Maruca no forno com puré de batata | 1 / 2 / 4 / 7 / 14 | 435                   | 519 |
| Prato vegetariano             | Caldeirada com cubinhos de seitan  | 1 / 6 / 12         | 423                   | 526 |
| Salada/vegetais               | Pepino e milho                     |                    |                       |     |
| Sobremesa                     | Fruta da época                     |                    |                       |     |
| Pão                           | 1 Pão de mistura                   | 1                  |                       |     |

| SEXTA-FEIRA   28 DE NOVEMBRO |                                                                                                | Alergénios | Valor calórico (kcal) |     |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----|
|                              |                                                                                                |            | Jl                    | EB  |
| Sopa                         | Caldo verde                                                                                    | 12         |                       |     |
| Prato                        | Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho                                    | 1 / 6 / 10 | 423                   | 525 |
| Prato vegetariano            | Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (Crema de soja) | 1 / 6 / 10 | 427                   | 532 |
| 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 rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.