



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Fora da caixa
Iniciativa
Torres Vedras

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 01 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
FERIADO			

TERÇA-FEIRA 02 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13	
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3	733
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	755
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada		915
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUARTA-FEIRA 03 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12	
Prato	Arroz de polvo	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 14	605
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde e vermelho, milho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	512
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate		593
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUINTA-FEIRA 04 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12	
Prato	Bife de frango com batatinhas assadas e orégãos no forno	1 / 10 / 12	666
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com batatinhas assadas e orégãos no forno	1 / 10 / 12	629
Salada/vegetais	Couve-flor e couve-romanesca cozidos		748
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SEXTA-FEIRA 05 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12	
Prato	Massada de cavala com cogumelos	1 / 4 / 6 / 10	657
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 6 / 8 / 10 / 11	784
Salada/vegetais	Alface e milho		672
Sobremesa	Fruta da época		805
Pão	1 Pão de mistura	1	

SABIA QUE...

O seu educando tem horta escolar na escola?

Se tem, vai consumir nas refeições escolares, alguns dos alimentos colhidos na horta.

A horta na escola é um instrumento pedagógico de excelência, que estimula os alunos para a adoção de hábitos de vida saudável, num ambiente descontraído de aprendizagem.

As hortas são produzidas de acordo com os princípios da Agricultura Biológica, promovendo os conhecimentos da sustentabilidade da produção agrícola em contexto escolar.



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) Amendoin, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.