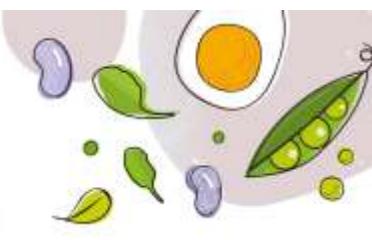




EMENTA



Torres Vedras
Concelho Municipal

Escola
Fora da Caixa

PSAE

SEGUNDA-FEIRA | 15 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alho francês	12		
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	631	709
Prato vegetariano	Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento vermelho e verde)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	664	795
Salada/vegetais	Pepino e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

TERÇA-FEIRA | 16 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres	12		
Prato	Jardineira de frango (macedónia)	12		
Prato vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia)	6 / 12 / 13	551	641
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUARTA-FEIRA | 17 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de cenoura	12		
Prato	Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilha, batata e cenoura) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	888	951
Prato vegetariano	Hambúrguer de bolota com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	888	951
Salada/vegetais	Cenoura ralada e alface			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

QUINTA-FEIRA | 18 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	12		
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1 / 5 / 10		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1 / 5 / 6 / 8 / 10	674	805
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

SEXTA-FEIRA | 19 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	6 / 12 / 13		
Prato	Bacalhau com natas	1 / 4 / 6 / 7		
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja)	6 / 8	839	982
Salada/vegetais	Alface roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura			

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.

SABIA QUE...

A **LARANJA** é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, B e C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Todas estas propriedades auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico.

