



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Ministério
Fora da caixa
TERRAS ALTAIS

PSAE

SEGUNDA-FEIRA | 15 DE DEZEMBRO

| | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------|--|-----------------------------------|-----------------------|-----|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Creme de alho francês | 12 | | |
| Prato | Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate | 1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 417 | 494 |
| Prato vegetariano | Arroz de feijão-encarnado com legumes (macedónia, courgette, pimento vermelho e verde) | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13 | 412 | 511 |
| Salada/vegetais | Pepino e milho | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | | |

TERÇA-FEIRA | 16 DE DEZEMBRO

| | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------|--|-------------|-----------------------|-----|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Sopa de espinafres | 12 | | |
| Prato | Jardineira de frango (macedónia) | 12 | 382 | 470 |
| Prato vegetariano | Jardineira de legumes e grão-de-bico (macedónia) | 6 / 12 / 13 | 344 | 419 |
| Salada/vegetais | Incorporado no prato | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | | |

QUARTA-FEIRA | 17 DE DEZEMBRO

| | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------|--|-------------------------|-----------------------|-----|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Creme de cenoura | 12 | | |
| Prato | Hambúrguer de leguminosas e legumes (ervilha, batata e cenoura) com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 504 | 675 |
| Prato vegetariano | Hambúrguer de bolota com arroz branco | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 | 504 | 675 |
| Salada/vegetais | Cenoura ralada e alface | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | | |

QUINTA-FEIRA | 18 DE DEZEMBRO

| | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------|---|--------------------|-----------------------|-----|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Minestrone (ervilhas, cenoura e feijão-verde) | 12 | 407 | 504 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa (vaca) | 1 / 5 / 10 | | |
| Prato vegetariano | Esparguete à bolonhesa (soja) | 1 / 5 / 6 / 8 / 10 | 410 | 509 |
| Salada/vegetais | Tomate e pepino | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | |
| Pão | 1 Pão de mistura | | | |

SEXTA-FEIRA | 19 DE DEZEMBRO

| | | Alergénios | Valor calórico (kcal) | |
|-------------------|---|---------------|-----------------------|-----|
| | | | JI | EB |
| Sopa | Sopa de feijão branco com cenoura | 6 / 12 / 13 | | |
| Prato | Bacalhau com natas | 1 / 4 / 6 / 7 | 620 | 780 |
| Prato vegetariano | Especialidade à Conquinha (creme de soja) | 6 / 8 | 547 | 690 |
| 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.

