



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Ministério
Fora da caixa

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 08 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
FERIADO			

TERÇA-FEIRA 09 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12	
Prato	Salmão em lombinho no forno com puré de batata	1/2/4/7/14	636 712
Prato vegetariano	Falafel de favas com puré de batata (creme de soja)	1/2/3/4/6/7/9 /10/11/12/14	
Salada/vegetais	Alface e milho		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUARTA-FEIRA 10 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Creme de alface	12	
Prato	Arroz de aves (frango e perú)	1/5/6/8/10/11	375 462
Prato vegetariano	Estufado de legumes com grão-de-bico e arroz branco (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos)	1/5/6/8/10/11 /12/13	399 503
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

QUINTA-FEIRA 11 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Sopa de grão com hortaliça	6/12/13	
Prato	Massada de peixe (pescada)	1/2/3/4/14	368 443
Prato vegetariano	Confortado de legumes (courgette, cenoura, milho) com massa	1/3	413 512
Salada/vegetais	Cenoura baby e couve-flor cozidos		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SEXTA-FEIRA 12 DE DEZEMBRO	Alergénios	Valor calórico (kcal)	
		JI	EB
Sopa	Canja de galinha	1/3/6/10	
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	1/2/3/4/5/6/7 /8/10/11/14	494 630
Prato vegetariano	Douradinhos vegan no forno com arroz de cenoura	1/5/6/8/10/11	505 645
Salada/vegetais	Alface		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	1 Pão de mistura	1	

SABIA QUE...

Este mês a turma a escolher o almoço para todas as crianças, abrangidas pelo serviço de refeições das Cozinhas Municipais, foi a turma do **3ºC**, da EB Conquinha.

O projeto “Tu escolhes o almoço”, dá oportunidade a 1 turma do 1º ciclo de cada escola básica do Concelho, de escolher o almoço para todas as escolas e alunos, abrangidos pelo serviço de confeção e fornecimento de refeições escolares.



Bom apetite!

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.