



EMENTA



Torres Vedras
Concelho Municipal

Fora da caixa
Tabela de calóricos

PSAE
PROJETO SUSTENTABILIDADE

SEGUNDA-FEIRA | 22 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de ervilhas	12		
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura	1 / 6 / 10	382	471
Prato vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (courgette, abóbora, couve-flor e alho francês) (creme de soja)	1 / 6 / 8 / 10	405	501
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

... neste Natal poderá contribuir para um Natal mais sustentável?

Deixamos aqui algumas sugestões:

- Comprar ingredientes locais, produzidos na proximidade;
- Preferir ingredientes da época;
- Optar por ingredientes frescos, de modo a diminuir a quantidade de recursos utilizados;
- Adquirir ingredientes produzidos através de métodos que respeitam o ambiente e os animais.



Boas Festas!

TERÇA-FEIRA | 23 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas	1 / 12		
Prato	Empadão de cavala (puré)	1 / 4 / 7	394	487
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos) (creme de soja)	1 / 6 / 8	408	506
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA | 24 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	12		
Prato	Bife de perú estufado com arroz branco	1 / 10 / 12	464	551
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com arroz branco	1 / 6 / 10 / 12	408	506
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA | 25 DE DEZEMBRO

FERIADO

SEXTA-FEIRA | 26 DE DEZEMBRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de couve-lombarda	12		
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e alho francês	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	394	473
Prato vegetariano	Tofu e alho-francês mexido com arroz de cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	398	494
Salada/vegetais	Pepino e alface roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

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.