







# EMENTA







Torres Vedras  
Câmara Municipal

diversidade  
fora da caixa  
torres vedras





PSAE  
ALTERNATIVAS  
PARA O  
ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA   22 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de ervilhas		12	382	471
Prato	Macarronada de frango com courgette e cenoura		1 / 6 / 10		
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		

TERÇA-FEIRA   23 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	EB
Sopa	Creme de beterraba com lentilhas		1 / 12	394	487
Prato	Empadão de cavala (puré)		1 / 4 / 7		
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)	
				Jl	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde		12	464	551
Prato	Bife de peru estufado com arroz branco		1 / 10 / 12		
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		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			Jl	EB
	FERIADO			

SEXTA-FEIRA   26 DE DEZEMBRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				Jl	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		

## 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!

**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) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.