



Torres Vedras
Câmara Municipal

Alimentar
fora da caixa
União Europeia

PSAE
Programa de
Segurança Alimentar e
Nutricional

SEGUNDA-FEIRA 29 DE DEZEMBRO			Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	Jl	EB
Sopa	Crema de feijão manteiga com nabo	6 / 12 / 13	356	436
Prato	Arroz de tamboril	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Chili vegetariano (feijão-encarnado, cenoura, pimento verde, vermelho e milho) com arroz branco	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	328	397
Salada/vegetais	Couve-flor e brócolos cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 30 DE DEZEMBRO			Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	Jl	EB
Sopa	Caldo verde	12		
Prato	Almôndegas de vaca com massa espiral	1 / 6 / 10	570	721
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	1 / 6 / 10	436	542
Salada/vegetais	Cenoura ralada e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 31 DE DEZEMBRO			Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	Jl	EB
Sopa	Crema de espinafres com cenoura	12		
Prato	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo)	3 / 4 / 12	417	569
Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	328	398
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 01 DE JANEIRO			Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	Jl	EB
FERIADO				

SEXTA-FEIRA 02 DE JANEIRO			Valor calórico (kcal)	
		Alergénios	Jl	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	6 / 12 / 13	436	544
Prato	Alho francês à Brás (ovo)	3		
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	457	571
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

A **tangerina** é provavelmente uma das melhores companhias alimentares para enfrentar estados febris e debilitantes como é o caso da gripe?

Sabia que apenas 2 tangerinas pequenas fornecem quase a totalidade de vitamina C necessária por dia?



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 rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.