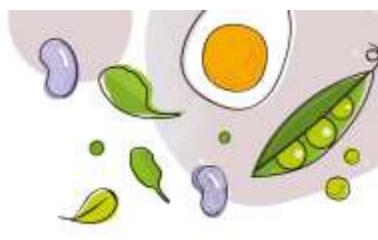




EMENTA



Torres Vedras
Concelho Municipal

Fora da caixa
Sabor à Cidade

PSAE
PROJETO SAÚDE ALIMENTAR

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

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

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

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

SEXTA-FEIRA 02 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco	glu	6 / 12 / 13	436
Prato	Alho francês à Brás (ovo)		3	544
Prato vegetariano	Alho francês à Brás (creme de soja)		6 / 8	457
Salada/vegetais	Alface e tomate	glu		
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
glu 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 **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?

