



EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

educação
Fora da caixa
SABERES VERDENS

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 12 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12		
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13	750	872
Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, macedónia e batata cozida	6 / 12 / 13	536	620
Salada/vegetais	Alface e tomate			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 13 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de courgette	12		
Prato	Pernas de frango no forno com massa penne	1 / 6 / 10	655	732
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com massa penne	1 / 6 / 10	654	786
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 14 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de grão	6 / 12 / 13		
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 6 / 7	746	892
Prato vegetariano	Especialidade à Conquinha (creme de soja) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	6 / 8	719	855
Salada/vegetais	Alface roxa e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 15 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de agrião	12		
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	652	780
Prato vegetariano	Falafel de fava com arroz de grelos e cenoura	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 14	506	562
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 16 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de hortaliça	12		
Prato	Jardineira de lulas	2 / 4 / 12 / 14	578	596
Prato vegetariano	Jardineira de soja	1 / 6 / 8 / 11 / 12	558	649
Salada/vegetais	Incorporado no prato			
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.

SABIA QUE...

O **KIWI** é mais rico em

vitamina C do que a laranja?

- 100 g de kiwi cobrem 100% das nossas necessidades diárias da vitamina C.

VAMOS CONHECER O KIWI?

Este fruto apresenta uma consistência cremosa, um **sabor doce e ácido**.

No interior reside uma **polpa verde** brilhante, de centro esbranquiçado com pequenas **sementes pretas**.

