



EMENTA






Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS





Alcaldia
Fora de casa
Torres Vedras

PSAE
Alimentação
Nutrição
Saúde

SEGUNDA-FEIRA 12 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de juliana	12	750	872
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo (batata cozida)	3 / 4 / 6 / 12 / 13		
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	655	732
Prato	Pernas de frango no forno com massa penne		1 / 6 / 10		
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	746	892
Prato	Especialidade à Conquinha com molho branco (natas) (courgette, alho-francês, cenoura e batata palha)	1 / 6 / 7		
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	652	780
Prato	Picadinho de vaca com arroz de grelos e cenoura		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
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 hortalíça	12	578	596
Prato	Jardineira de lulas	2 / 4 / 12 / 14		
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		

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**.



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