







EMENTA





Alcaldia municipal
TORRES VEDRAS


Alcaldia
Fora de casa
Torres Vedras






PSAE
Alimentação
Saúde
Torres Vedras

SEGUNDA-FEIRA 19 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura		6 / 12 / 13	600	734
Prato	Hambúguer de vaca com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12		
Prato vegetariano	Hambúguer vegetariano com arroz branco		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	888	951
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

TERÇA-FEIRA 20 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de couve-flor		12	636	780
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata e ovo)		3 / 4 / 12		
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)		6 / 12	653	780
Salada/vegetais	Pepino e tomate				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUARTA-FEIRA 21 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de espinafres		12	688	770
Prato	Bifes de peru com massa fusilli		1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e massa fusilli		1 / 6 / 10	633	751
Salada/vegetais	Couve romanêsca e cenoura baby cozidos				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

QUINTA-FEIRA 22 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-verde		12	594	698
Prato	Empadão de cavala (puré)		1 / 4 / 7		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos)		1 / 6 / 8	628	743
Salada/vegetais	Cenoura ralada e milho				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SEXTA-FEIRA 23 DE JANEIRO			Alergénios	Valor calórico (kcal)	
				2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de alface		12	655	796
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)		1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	655	796
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa				
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	1 Pão de mistura		1		

SABIA QUE...

... as **refeições escolares**

estão de acordo com o padrão alimentar mediterrânico?

A alimentação mediterrânica caracteriza-se pelo **tempo à mesa**, pelo **modo de estar à mesa** e acima de tudo pelo **respeito e atenção** para com o modo como são preparados e tratados os alimentos, muitos deles com história própria, sazonalidade e origem local.

Seguir os princípios da Dieta Mediterrânica permite fazer refeições mais saborosas, saudáveis e acessíveis.



Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição – Ebook “Dieta Mediterrânica, um padrão alimentar saudável”

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) Tremço, (14) Moluscos.