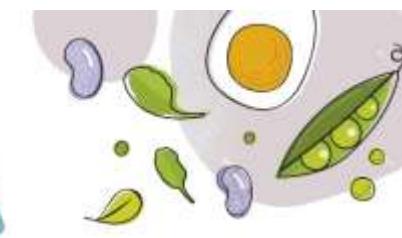




EMENTA



Câmara Municipal
TORRES VEDRAS

educação
Fora da caixa
SABERES HABILITAR

PSAE

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

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

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

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

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

SABIA QUE...

... as **refeições escolares** estão de acordo com o padrão alimentar mediterrânico?

A alimentação mediterrânea 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 Mediterrânea permite fazer refeições mais saborosas, saudáveis e acessíveis.



Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição – Ebook “Dieta Mediterrânea, 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) 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.