



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Fora da caixa
Tabela de calórios

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 05 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de brócolos	12	474	586
Prato	Empadão de carne (vaca) (arroz)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (macedónia e brócolos) (arroz)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	408	506
Salada/vegetais	Tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 06 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Creme de abóbora	12	386	489
Prato	Massada de atum com cogumelos	1 / 4 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de soja e cogumelos	1 / 6 / 8 / 10 / 11	412	525
Salada/vegetais	Couve roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA 07 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de couve portuguesa	12	484	551
Prato	Bife de vaca estufado com arroz de ervilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11		
Prato vegetariano	Seitan estufado com cenoura e molho de tomate com arroz de ervilhas	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	414	509
Salada/vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 08 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de legumes	12	625	698
Prato	Lombo de salmão à Ratatouille (courgette, cebola e cenoura às rodelas) no forno com puré de batata	1 / 2 / 4 / 7 / 14		
Prato vegetariano	Estufado de legumes (macedónia, courgette, couve-flor e brócolos) com grão-de-bico e puré de batata	6 / 8 / 12 / 13	446	558
Salada/vegetais	Alface roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 09 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão manteiga com agrião	6 / 12 / 13	399	493
Prato	Massada de perú com molho de tomate, cenoura ralada e milho	1 / 6 / 10		
Prato vegetariano	Massada de legumes (courgette, alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	1 / 6 / 10	372	457
Salada/vegetais	Alface e beterraba ralada			
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) 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) Tremoço, (14) Moluscos.

SABIA QUE...

No dia 6 de janeiro assinala-se

o Dia de Reis?

Em Portugal, é frequente o consumo de **Bolo Rei** e **Bolo Rainha** (versão sem as frutas cristalizadas);

Em algumas zonas do país, **cantam-se as Janeiras** (de 1 a 6 de janeiro): grupos de pessoas que cantam de porta em porta e como agradecimento recebem comida e bebida.

