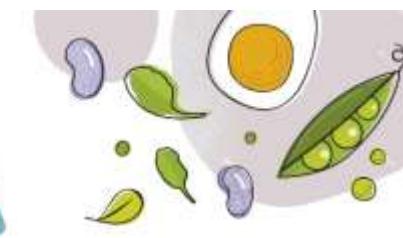




# EMENTA



Câmara Municipal  
TORRES VEDRAS

educação  
Fora da caixa  
SABERES HABILITAR

PSAE

## SEGUNDA-FEIRA | 19 DE JANEIRO

		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão branco com cenoura	1	6 / 12 / 13	
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco	1	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12	432 561
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	506 675
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)	
			JI	EB
Sopa	Creme de couve-flor	1	12	
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata e ovo)	1	3 / 4 / 12	367 519
Prato vegetariano	Confortado de legumes e tofu com batata cozida (courgette, cenoura e milho)	1	6 / 12	413 512
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)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de espinafres	1	12	
Prato	Bifes de perú com massa fusilli	1	1 / 6 / 10	462 548
Prato vegetariano	Seitan com molho de tomate e massa fusilli	1	1 / 6 / 10	412 507
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)	
			JI	EB
Sopa	Sopa de feijão-verde	1	12	
Prato	Empadão de cavala (puré)	1	1 / 4 / 7	383 472
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (puré, macedónia e brócolos)	1	1 / 6 / 8	397 491
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)	
			JI	EB
Sopa	Creme de alface	1	12	
Prato	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404 500
Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa (soja)	1	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	404 500
Salada/vegetais	Tomate e alface roxa	1		
Sobremesa	Fruta da época	1		
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...

... 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 Mediterrânea permite fazer refeições mais saborosas, saudáveis e acessíveis.



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