



EMENTA



Torres Vedras
Câmara Municipal

Projeto da Escola

PSAE

SEGUNDA-FEIRA 02 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Caldo verde	12	682	801
Prato	Empadão de vaca (arroz)			
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz) (macedónia e brócolos)		627	727
Salada/vegetais	Afface-roxa e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA 03 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabça	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e puré de batata	1/2/4/7/12	689	840
Prato vegetariano	Tofu na frigideira com batata cozida	6	706	871
Salada/vegetais	Tomate e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

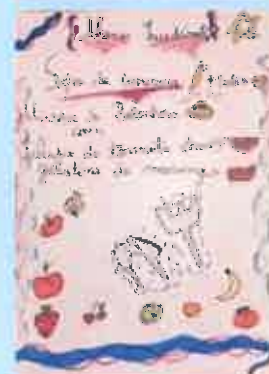
QUARTA-FEIRA 04 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de feijão-encarnado	12		
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco <i>Pifes de Peix</i>	1/5/6/8/10/11/12	738	873
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	1/5/6/8/10/11	785	935
Salada/vegetais	Cenoura ralada e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA 05 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de couve-flor	12		
Prato	Massada de salmão	1/4/5/6/8/10/11	756	902
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve-lombarda, courgette e cenoura)	1/5/6/8/10/11	632	734
Salada/vegetais	Brócolos e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA 06 DE DEZEMBRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de cenoura	12	719	840
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	1/5/6/8/10/11		
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja)	1/5/6/8/10/11	741	871
Salada/vegetais	Tomate cherry			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SABIA QUE...

Esta semana contamos com a participação da EB Sarge, no âmbito do projeto "Tu escolhes o almoço". A sugestão de ementa é:



Bom apetite!

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.