













## Centro Escolar do Torráo - Ementa Vegetariana

4 a 8 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (04)	Sopa	Nabiças		VCT: 501kcal HC: 75g P: 24g L: 7g	VCT: 567kcal HC: 92g P: 26g L: 9g	VCT: 763kcal HC: 114g P: 33g L: 13g
	Prato	Chili vegetariano com arroz de ervilhas				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A  (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 454kcal HC: 49g P: 18g L: 17g	VCT: 615kcal HC: 62g P: 22g L: 28g	VCT: 860kcal HC: 87g P: 29g L: 29g
	Prato	Tofu no forno com batata frita				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A  (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 365kcal HC: 40g P: 16g L: 12g	VCT: 467kcal HC: 52g P: 20g L: 16g	VCT: 657kcal HC: 72g P: 26g L: 23g
	Prato	Bolonhesa de soja	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta				
Q U I N T A  (07)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 49g P: 19g L: 15g	VCT: 492kcal HC: 57g P: 22g L: 17g	VCT: 746kcal HC: 86g P: 31g L: 26g
	Prato	Arroz de feijão e legumes com cubos de tofu				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A  (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 324kcal HC: 46g P: 10g L: 8g	VCT: 371kcal HC: 51g P: 11g L: 10g	VCT: 555kcal HC: 72g P: 15g L: 17g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)












Legenda de alérgénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Centro Escolar do Torráo - Ementa Vegetariana

11 a 15 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 357kcal HC: 59g P: 10g L: 5g	VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g	VCT: 593kcal HC: 97g P: 16g L: 11g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz branco				
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A  (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 416kcal HC: 50g P: 14g L: 12g	VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g	VCT: 671kcal HC: 75g P: 24g L: 23g
	Prato	Gratinado de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Legumes cozidos				
	Sobremesa	Fruta/Sobremesa				
Q U A R T A  (13)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g	VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g	VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g
	Prato	Massa primavera	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A  (14)	Sopa	Nabiças		VCT: 397kcal HC: 55g P: 13g L: 11g	VCT: 467kcal HC: 63g P: 14g L: 15g	VCT: 673kcal HC: 88g P: 19g L: 22g
	Prato	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e arroz	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A  (15)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 379kcal HC: 44g P: 24g L: 10g	VCT: 438kcal HC: 53g P: 26g L: 12g	VCT: 606kcal HC: 69g P: 31g L: 21g
	Prato	Rancho vegetariano				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)












Legenda de alérgenos:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

18 a 22 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 340kcal HC: 44g P: 23g L: 6g	VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 20g
	Prato	Salada de feijão-frade				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A  (19)	Sopa	Legumes		VCT: 464kcal HC: 54g P: 22g L: 14g	VCT: 562kcal HC: 67g P: 26g L: 17g	VCT: 801kcal HC: 91g P: 35g L: 27g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A  (20)	Sopa	Camponesa		VCT: 429kcal HC: 51g P: 16g L: 15g	VCT: 492kcal HC: 54g P: 17g L: 20g	VCT: 697kcal HC: 67g P: 20g L: 30g
	Prato	Legumes à Brás				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A  (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 383kcal HC: 43g P: 20g L: 13g	VCT: 452kcal HC: 48g P: 23g L: 16g	VCT: 644kcal HC: 70g P: 38g L: 24g
	Prato	Cubos de tofu e legumes com massa tricolor	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A  (22)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g	VCT: 522kcal HC: 76g P: 19g L: 13g	VCT: 807kcal HC: 112g P: 26g L: 20g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de coentros				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Sobremesa/Fruta				

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)











Legenda de alérgénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

25 a 29 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (25)	Sopa	Agrião		VCT: 336kcal HC: 45g P: 12g L: 10g	VCT: 397kcal HC: 54g P: 14g L: 11g	VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A  (26)	Sopa	Feijão verde		VCT: 349kcal HC: 40g P: 17g L: 12g	VCT: 401kcal HC: 44g P: 19g L: 15g	VCT: 598kcal HC: 61g P: 26g L: 23g
	Prato	Tofu no forno assado com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A  (27)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 526kcal HC: 74g P: 23g L: 10g	VCT: 592kcal HC: 91g P: 25g L: 12g	VCT: 829kcal HC: 114g P: 33g L: 20g
	Prato	Chili vegetariano com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A  (28)	Sopa	Camponesa		VCT: 351kcal HC: 43g P: 14g L: 11g	VCT: 437kcal HC: 51g P: 16g L: 15g	VCT: 671kcal HC: 70g P: 37g L: 23g
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta				
S E X T A  (29)	Sopa	Espinafres		VCT: 419kcal HC: 52g P: 17g L: 10g	VCT: 502kcal HC: 62g P: 20g L: 12g	VCT: 735kcal HC: 90g P: 28g L: 20g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

Legenda de alérgénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

