













Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 381kcal HC: 42g P: 15g L: 14g	VCT: 467kcal HC: 50g P: 18g L: 18g	VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 28g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com soja, cogumelos e legumes	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 383kcal HC: 58g P: 13g L: 9g	VCT: 449kcal HC: 67g P: 15g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 94g P: 19g L: 18g
	Prato	Seitan com cogumelos com arroz de ervilhas	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (04)	Sopa	Juliana		VCT: 420kcal HC: 47g P: 19g L: 13g	VCT: 472kcal HC: 51g P: 21g L: 16g	VCT: 666kcal HC: 71g P: 28g L: 24g
	Prato	Medalhões de tofu guisado com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta				
Q U I N T A (05)	Sopa	Feijão verde		VCT: 426kcal HC: 60g P: 15g L: 10g	VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g	VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g
	Prato	Massa primaveril	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 406kcal HC: 59g P: 17g L: 9g	VCT: 460kcal HC: 67g P: 18g L: 11g	VCT: 698kcal HC: 97g P: 23g L: 17g
	Prato	Arroz de feijão com cogumelos e espinafres				
	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 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

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 366kcal HC: 41g P: 16g L: 13g	VCT: 434kcal HC: 49g P: 18g L: 15g	VCT: 635kcal HC: 71g P: 26g L: 23g
	Prato	Tofu no forno com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 296kcal HC: 44g P: 10g L: 8g	VCT: 343kcal HC: 49g P: 11g L: 10g	VCT: 530kcal HC: 66g P: 15g L: 17g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (11)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 438kcal HC: 57g P: 19g L: 9g	VCT: 521kcal HC: 67g P: 22g L: 11g	VCT: 743kcal HC: 95g P: 28g L: 19g
	Prato	Estufado de legumes com massa espiral	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (12)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 463kcal HC: 44g P: 25g L: 18g	VCT: 526kcal HC: 47g P: 26g L: 23g	VCT: 720kcal HC: 62g P: 33g L: 32g
	Prato	Legumes à Brás				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta				
S E X T A (13)	Sopa	Nabiças		VCT: 393kcal HC: 59g P: 15g L: 9g	VCT: 468kcal HC: 68g P: 17g L: 11g	VCT: 721kcal HC: 101g P: 24g L: 18g
	Prato	Rancho vegetariano				
	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 Torrão - Ementa Vegetariana

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g	VCT: 465kcal HC: 66g P: 15g L: 11g	VCT: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g
	Prato	Massa com grão e cogumelos				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (17)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 437kcal HC: 60g P: 15g L: 11g	VCT: 488kcal HC: 68g P: 18g L: 14g	VCT: 720kcal HC: 93g P: 25g L: 22g
	Prato	Empadão de soja	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
*AAAF Q U A R T A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g	Interrupção letiva	
	Prato	Tofu no forno com batata	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
*AAAF Q U I N T A (19)	Sopa	Agrião		VCT: 403kcal HC: 51g P: 13g L: 13g	Interrupção letiva	
	Prato	Stroganoff de seitan com massa laços	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
*AAAF S E X T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g	Interrupção letiva	
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	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)

*AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família)

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

23 a 27 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
*AAAF S E G U N D A (23)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g	Interrupção letiva	
	Prato	Bifes de tofu com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (24)	Sopa	S/ SERVIÇO			Interrupção letiva	
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Q U A R T A (25)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
*AAAF Q U I N T A (26)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 379kcal HC: 55g P: 13g L: 8g	Interrupção letiva	
	Prato	Arroz de cogumelos com grão e espinafres				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
*AAAF S E X T A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g	Interrupção letiva	
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	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)

*AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família)

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)

