




## Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

**30 de dezembro a 3 de janeiro**

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
*AAAF S E G U N D A (30)	Sopa	Nabiças		VCT: 501kcal HC: 75g P: 24g L: 7g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Chili vegetariano com arroz de ervilhas				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (31)	Sopa	S/ Serviço				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Q U A R T A (01)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
*AAAF Q U I N T A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 49g P: 19g L: 15g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Arroz de feijão e legumes com cubos de tofu				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
*AAAF S E X T A (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 324kcal HC: 46g P: 10g L: 8g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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)

\*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)



## Centro Escolar do Torráo - Ementa Vegetariana

6 a 10 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (06)	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  (07)	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  (08)	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  (09)	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  (10)	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

13 a 17 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (13)	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  (14)	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  (15)	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  (16)	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  (17)	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

**20 a 24 de janeiro**

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
<b>S E G U N D A (20)</b>	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				
<b>T E R Ç A (21)</b>	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				
<b>Q U A R T A (22)</b>	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				
<b>Q U I N T A (23)</b>	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				
<b>S E X T A (24)</b>	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)



## Centro Escolar do Torráo - Ementa Vegetariana

27 a 31 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (27)	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 (28)	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 (29)	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 (30)	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 (31)	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)

