








## Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

1 a 5 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (01)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
T E R Ç A (02)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 344kcal	VCT: 432kcal	VCT: 593kcal
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura		HC: 54g P: 11g L: 5g	HC: 69g P: 12g L: 8g	HC: 97g P: 16g L: 11g
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 443kcal	VCT: 518kcal	VCT: 819kcal
	Prato	Jardineira de legumes		HC: 62g P: 18g L: 10g	HC: 66g P: 21g L: 14g	HC: 92g P: 32g L: 22g
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (04)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal	VCT: 501kcal	VCT: 742kcal
	Prato	Massa primavera	 	HC: 59g P: 15g L: 9g	HC: 68g P: 17g L: 13g	HC: 98g P: 24g L: 21g
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (05)	Sopa	Crema de abóbora		VCT: 406kcal	VCT: 489kcal	VCT: 751kcal
	Prato	Estufado de legumes com arroz de coentros		HC: 54g P: 18g L: 10g	HC: 64g P: 21g L: 12g	HC: 92g P: 29g L: 10g
	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

8 a 12 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (08)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Hortícolas					
	Pão					
	Sobremesa					
T E R Ç A  (09)	Sopa	Alho francês		VCT: 417kcal HC: 59g P: 14g L: 10g	VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g	VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 19g
	Prato	Salada de feijão frade				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A  (10)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 437kcal HC: 62g P: 15g L: 10g	VCT: 511kcal HC: 66g P: 17g L: 12g	VCT: 762kcal HC: 97g P: 25g L: 20g
	Prato	Rancho vegetariano	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A  (11)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 351kcal HC: 52g P: 12g L: 8g	VCT: 372kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 607kcal HC: 79g P: 19g L: 17g
	Prato	Salada de grão com cogumelos e batata cozida				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta				
S E X T A  (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 350kcal HC: 49g P: 10g L: 8g	VCT: 403kcal HC: 55g P: 12g L: 10g	VCT: 649kcal HC: 89g P: 20g L: 17g
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 			
	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

15 a 19 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (15)	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	Legumes cozidos				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (16)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (17)	Sopa	Espinafres		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Tofu no forno com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (18)	Sopa	Agrião		VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Chili vegetariano com arroz				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Tofu guisado com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	logurte vegetal/ 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)

