

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	Creme de cenoura		VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g 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 de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 443kcal HC: 62g P: 18g L: 10g	VCT: 518kcal HC: 66g P: 21g L: 14g	VCT: 819kcal HC: 92g P: 32g L: 22g
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (04)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal HC: 59g P: 15g L: 9g	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 de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (05)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 406kcal HC: 54g P: 18g L: 10g	VCT: 489kcal HC: 64g P: 21g L: 12g	VCT: 751kcal HC: 92g P: 29g L: 10g
	Prato	Estufado de legumes com arroz de coentros				
	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 alergénios:

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

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		
S E G U N D A (15)	Pré-escolar AAAF*	1º CEB		2º e 3º CEB		
	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 C 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	Iogurte 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 alergénios:

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

