

Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (05)	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				
T E R Ç A (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 420kcal HC: 53g P: 13g 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	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal				
Q U A R T A (07)	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 (08)	Sopa	Alho-francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g	VCT: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g	VCT: 763kcal HC: 60g P: 23g L: 31g
	Prato	Legumes à brás	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g	VCT: 746kcal HC: 91g P: 22g L: 20g
	Prato	Arroz de ervilhas com soja				
	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

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (12)	Sopa	Nabiças		VCT: 451kcal HC: 54g P: 21g L: 13g	VCT: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g	VCT: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (13)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 57g P: 19g L: 10g	VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g	VCT: 724kcal HC: 84g P: 30g L: 19g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 354kcal HC: 47g P: 12g L: 9g	VCT: 413kcal HC: 54g P: 14g L: 12g	VCT: 528kcal HC: 66g P: 16g L: 17g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal				
Q U I N T A (15)	Sopa	Legumes		VCT: 403kcal HC: 47g P: 18g L: 14g	VCT: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g	VCT: 683kcal HC: 79g P: 27g L: 24g
	Prato	Tofu no forno com arroz de ervilhas				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (16)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g	VCT: 522kcal HC: 68g P: 19g L: 13g	VCT: 672kcal HC: 100g P: 21g L: 16g
	Prato	Gratinado de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	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

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 341kcal HC: 46g P: 13g L: 9g	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 (20)	Sopa	Agrião		VCT: 371kcal HC: 50g P: 17g L: 9g	VCT: 446kcal HC: 57g P: 20g L: 13g	VCT: 726kcal HC: 86g P: 28g L: 21g
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal				
Q U A R T A (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 413kcal HC: 49g P: 16g L: 13g	VCT: 499kcal HC: 58g P: 19g L: 17g	VCT: 703kcal HC: 82g P: 22g L: 26g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 400kcal HC: 51g P: 17g L: 13g	VCT: 468kcal HC: 60g P: 19g L: 15g	VCT: 724kcal HC: 90g P: 27g L: 23g
	Prato	Tofu no forno com arroz de tomate				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 346kcal HC: 51g P: 9g L: 8g	VCT: 398kcal HC: 57g P: 11g L: 10g	VCT: 599kcal HC: 83g P: 16g L: 17g
	Prato	Seitan no forno com batata	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Salada mista				
		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

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (26)	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				
T E R Ç A (27)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 419kcal HC: 53g P: 16g L: 12g	VCT: 494kcal HC: 65g P: 18g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 85g P: 25g L: 22g
	Prato	Empadão de soja				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (28)	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 (29)	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 primavera	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (30)	Sopa	Crema 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 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

