












Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (01)	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 mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (02)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g	VCT: 531kcal HC: 70g P: 16g L: 12g	VCT: 709kcal HC: 98g P: 21g L: 19g
	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 (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g	VCT: 421kcal HC: 42g P: 18g L: 16g	VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g
	Prato	Tofu guisado com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta				
Q U I N T A (04)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
S E X T A (05)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g	VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g	VCT: 615kcal HC: 64g P: 30g L: 23g
	Prato	Bolonhesa de 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 (Lipidos); 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 junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (08)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g	VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g	VCT: 774kcal HC: 92g P: 30g L: 25g
	Prato	Tofu com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (09)	Sopa	Espinafres		VCT: 332kcal HC: 45g P: 10g L: 9g	VCT: 390Kcal HC: 51g P: 12g L: 10g	VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos				
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal				
Q U A R T A (10)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Q U I N T A (11)	Sopa	Alho francês		VCT: 307kcal HC: 56g P: 16g L: 10g	VCT: 450Kcal HC: 64g P: 17g L: 13g	VCT: 703kcal HC: 95g P: 23g L: 18g
	Prato	Arroz de tomate com espinafres				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (12)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 362kcal HC: 51g P: 15g L: 8g	VCT: 426kcal HC: 58g P: 17g L: 11g	VCT: 608kcal HC: 77g P: 21g L: 18g
	Prato	Salada de feijão frade				
	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

15 a 19 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (15)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 501kcal HC: 75g P: 24g L: 7g	VCT: 642kcal HC: 98g P: 26g L: 13g	S/ Serviço
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (16)	Sopa	Espinafres		VCT: 454kcal HC: 49g P: 18g L: 17g	VCT: 393kcal HC: 40g P: 18g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Tofu assado no forno com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (17)	Sopa	Legumes		VCT: 402kcal HC: 53g P: 17g L: 9g	VCT: 468Kcal HC: 60g P: 18g L: 12g	S/ Serviço
	Prato	Massa com soja e legumes	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta				
Q U I N T A (18)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g	VCT: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 353kcal HC: 48g P: 13g L: 9g	VCT: 419kcal HC: 57g P: 15g L: 11g	S/ Serviço
	Prato	Seitan com arroz de feijão	 			
	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

22 a 26 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g	VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g	S/ Serviço
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (23)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 420kcal HC: 53g P: 13g L: 12g	VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g	S/ Serviço
	Prato	Gratinado de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal				
Q U A R T A (24)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Q U I N T A (25)	Sopa	Alho-francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g	VCT: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g	S/ Serviço
	Prato	Legumes à brás	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g	S/ Serviço
	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 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

29 de junho a 3 de julho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (29)	Sopa	Nabiças		VCT: 451kcal HC: 54g P: 21g L: 13g	VCT: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g	S/ Serviço
	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 (30)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 57g P: 19g L: 10g	VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g	S/ Serviço
	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 (01)	Sopa	Alho francês		VCT: 354kcal HC: 47g P: 12g L: 9g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (02)	Sopa	Legumes		VCT: 403kcal HC: 47g P: 18g L: 14g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (03)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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)

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)

