













Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

6 a 10 de julho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Camponesa		VCT: 341kcal HC: 46g P: 13g L: 9g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (07)	Sopa	Agrião		VCT: 371kcal HC: 50g P: 17g L: 9g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal				
Q U A R T A (08)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 413kcal HC: 49g P: 16g L: 13g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 400kcal HC: 51g P: 17g L: 13g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 346kcal HC: 51g P: 9g L: 8g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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)

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 Torrão - Ementa Vegetariana

13 a 17 de julho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 417kcal HC: 59g P: 14g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Salada de feijão frade				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (14)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 419kcal HC: 53g P: 16g L: 12g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Empadão de soja				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (15)	Sopa	Legumes		VCT: 443kcal HC: 62g P: 18g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (16)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal HC: 59g P: 15g L: 9g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Massa primavera	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 406kcal HC: 54g P: 18g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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)

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 Torrão - Ementa Vegetariana

20 a 24 de julho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes				
	Hortícolas	Pão de mistura				
	Pão	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (21)	Sopa	Juliana		VCT: 417kcal HC: 59g P: 14g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Arroz de feijão com espinafres	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (22)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 437kcal HC: 62g P: 15g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Rancho vegetariano	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (23)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 351kcal HC: 52g P: 12g L: 8g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 350kcal HC: 49g P: 10g L: 8g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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)

AAAF* - Atividades de Animação e Apoio à Família









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

27 a 31 de julho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Massa com grão e cogumelos	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (28)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (29)	Sopa	Alho francês		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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 (30)	Sopa	S/ SERVIÇO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
S E X T A (31)	Sopa	S/ SERVIÇO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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)

