Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
SEGUNDA **(02)**	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 salteado com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
TERÇA **(03)**	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	Salada fria de batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão				
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta/ Iogurte vegetal				
QUARTA **(04)**	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 431kcal HC: 55g P: 19g L: 9g	VCT: 514Kcal HC: 65g P: 22g L: 14g	VCT: 863kcal HC: 115g P: 35g L: 20g
	Prato	Legumes salteados com massa laços				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
QUINTA **(05)**	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 feijão com espinafres				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
SEXTA **(06)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g	VCT: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g	VCT: 524kcal HC: 65g P: 36g L: 15g
	Prato	Jardineira 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 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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:46:40+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
SEGUNDA (09)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g	VCT: 469kcal HC: 50g P: 18g L: 18g	VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 27g
	Prato	Massa com soja, cenoura ralada, cogumelos e milho				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
TERÇA (10)	Sopa	Agrião		VCT: 341kcal HC: 36g P: 16g L: 13g	VCT: 393kcal HC: 40g P: 18g L:16g	VCT: 589kcal HC: 56g P: 25g L: 25g
	Prato	Tofu assado no forno com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
QUARTA (11)	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 primaveril				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta				
QUINTA (12)	Sopa	Grão com nabiças		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	Seitan de cebolada com batata cozida				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
SEXTA (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 353kcal HC: 48g P: 13g L: 9g	VCT: 419kcal HC: 57g P: 15g L: 11g	VCT: 626kcal HC: 83g P: 20g L: 17g
	Prato	Arroz de feijão com legumes				
	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 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)

Glúten · Crustáceos · Ovos · Peixe · Amendoins · Soja · Lácteos · Frutos de casca · Aipo · Mostarda · Grãos de Sésamo · Dióxido de enxofre e sulfitos · Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:47:47+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
SEGUNDA **(16)**	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	Tofu no forno com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta				
TERÇA **(17)**	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/ Iogurte vegetal				
QUARTA **(18)**	Sopa	Legumes		VCT: 390kcal HC: 50g P: 17g L: 12g	VCT: 454kcal HC: 55g P: 20g L: 16g	VCT: 810kcal HC: 103g P: 28g L: 24g
	Prato	Bolonhesa de soja				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
QUINTA **(19)**	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				
SEXTA **(20)**	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 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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:48:39+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar do Torrão - Ementa Vegetariana

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
SEGUNDA (23)	Sopa	Nabiças		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	Glúten			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
TERÇA (24)	Sopa	Legumes		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	Seitan no forno com massa espiral	Glúten, Soja			
	Pão	Pão de mistura	Glúten			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada				
	Sobremesa	Fruta				
QUARTA (25)	Sopa	Alho francês		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 com arroz de coentros	Soja			
	Pão	Pão de mistura	Glúten			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
QUINTA (26)	Sopa	Agrião		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	Jardineira de legumes				
	Pão	Pão de mistura	Glúten			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
SEXTA (27)	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	Seitan em molho de tomate com arroz branco	Glúten, Soja			
	Pão	Pão de mistura	Glúten			
	Sobremesa	Fruta / Iogurte vegetal				

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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:49:44+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**