

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

2 a 6 de dezembro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | | |
|---|------------|---|---|---|--|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB | 2º e 3º CEB |
| S E G U N D A (02) | Sopa | Creme de abóbora | | VCT: 408kcal HC: 39g P: 18g L: 17g | VCT: 500kcal HC: 47g P: 21g L: 23g | VCT: 721kcal HC: 69g P: 28g L: 33g |
| | Prato | Massa <i>fusilli</i> com salsichas, ovo e milho |  | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| T E R Ç A (03) | Sopa | Legumes | | VCT: 401kcal HC: 49g P: 28g L: 9g | VCT: 458kcal HC: 57g P: 30g L: 11g | VCT: 701kcal HC: 81g P: 40g L: 19g |
| | Prato | Bifes de peru com arroz de ervilhas | | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| Q U A R T A (04) | Sopa | Juliana | | VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g | VCT: 447kcal HC: 50g P: 27g L: 12g | VCT: 641kcal HC: 70g P: 36g L: 18g |
| | Prato | Medalhões de pescada com batata guisados |  | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Sobremesa doce/ logurte/ Fruta | | | | |
| Q U I N T A (05) | Sopa | Feijão-verde | | VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g | VCT: 532kcal HC: 57g P: 28g L: 18g | VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g |
| | Prato | Vitela estufada com esparguete |  | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada mista | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| S E X T A (06) | Sopa | Nabiças | | VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g | VCT: 438kcal HC: 57g P: 26g L: 11g | VCT: 681kcal HC: 86g P: 35g L: 17g |
| | Prato | Filetes de pescada no forno com arroz de tomate |  | | | |
| | 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 Geral

9 a 13 de dezembro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | | |
|---|------------|--|---|---|--|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB | 2º e 3º CEB |
| S E G U N D A (09) | Sopa | Creme de cenoura | | VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g | VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g | VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g |
| | Prato | Nuggets de frango com arroz de cenoura |   | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| T E R Ç A (10) | Sopa | Alho francês | | VCT: 410kcal HC: 44g P: 29g L: 10g | VCT: 454kcal HC: 49g P: 30g L: 12g | VCT: 676kcal HC: 71g P: 41g L: 20g |
| | Prato | Jardineira de lulas |  | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada mista | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| Q U A R T A (11) | Sopa | Grão com nabiças | | VCT: 480kcal HC: 44g P: 31g L: 17g | VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g | VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g |
| | Prato | Perna de peru estufada com massa espiral |  | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| Q U I N T A (12) | Sopa | Creme de abóbora | | VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g | VCT: 525kcal HC: 35g P: 34g L: 22g | VCT: 782kcal HC: 57g P: 47g L: 39g |
| | Prato | Bacalhau à Brás |   | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada mista | | | | |
| | Sobremesa | Sobremesa doce/ logurte/ Fruta | | | | |
| S E X T A (13) | Sopa | Nabiças | | VCT: 424kcal HC: 47g P: 27g L: 11g | VCT: 467kcal HC: 51g P: 29g L: 13g | VCT: 693kcal HC: 77g P: 39g L: 21g |
| | Prato | Pá de porco no forno com arroz de ervilhas | | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Banana | | | | |

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 Geral

16 a 20 de dezembro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | | |
|---|------------|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB | 2º e 3º CEB |
| S E G U N D A (16) | Sopa | Feijão-verde | | VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g | VCT: 570kcal HC: 57g P: 33g L: 22g | VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g |
| | Prato | Bolonhesa de atum |   | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| T E R Ç A (17) | Sopa | Creme de cenoura e ervilhas | | VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g | VCT: 669kcal HC: 67g P: 41g L: 23g | VCT: 890kcal HC: 96g P: 49g L: 39g |
| | Prato | Empadão de carne |   | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada mista | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| *AAAF Q U A R T A (18) | Sopa | Espinafres | | VCT: 346kcal HC: 38g P: 23g L: 8g | Interrupção letiva | |
| | Prato | Perca no forno com batata |  | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| *AAAF Q U I N T A (19) | Sopa | Agrião | | VCT: 438kcal HC: 44g P: 28g L: 14g | Interrupção letiva | |
| | Prato | Stroganoff com massa laços |   | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada mista | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | | |
| *AAAF S E X T A (20) | Sopa | Legumes | | VCT: 439kcal HC: 43g P: 34g L: 13g | Interrupção letiva | |
| | Prato | Pescada frita com arroz de feijão |   | | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | | |
| | Sobremesa | Sobremesa doce/ logurte/ 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 Geral

23 a 27 de dezembro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | | |
|--|---|------------|-----------------------------------|---|---|--------------------|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB | 2º e 3º CEB |
| *AAAF | S E G U N D A (23) | Sopa | Juliana | | VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L: 10g | Interrupção letiva |
| | | Prato | Hambúrguer com arroz de cenoura |   | | |
| | | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | | Hortícolas | Salada mista | | | |
| | | Sobremesa | Fruta | | | |
| T E R Ç A (24) | Sopa | S/ SERVIÇO | | | | Interrupção letiva |
| | | Prato | | | | |
| | | Pão | | | | |
| | | Hortícolas | | | | |
| | | Sobremesa | | | | |
| Q U A R T A (25) | Sopa | FERIADO | | | | |
| | | Prato | | | | |
| | | Pão | | | | |
| | | Hortícolas | | | | |
| | | Sobremesa | | | | |
| *AAAF | Q U I N T A (26) | Sopa | Creme de cenoura e ervilhas | | VCT: 509kcal HC: 60g P: 29g L: 16g | Interrupção letiva |
| | | Prato | Arroz de atum |  | | |
| | | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | | Hortícolas | Salada de alface e cenoura | | | |
| | | Sobremesa | Fruta | | | |
| *AAAF | S E X T A (27) | Sopa | Creme de abóbora | | VCT: 423kcal HC: 29g P: 37g L: 16g | Interrupção letiva |
| | | Prato | Jardineira de vitela | | | |
| | | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | |
| | | Sobremesa | Sobremesa doce/ logurte/ 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)

