

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

1 a 5 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (01)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
T E R Ç A (02)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g	VCT: 483kcal HC: 54g P: 29g L: 13g	VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 410kcal HC: 44g P: 29g L: 10g	VCT: 490kcal HC: 55g P: 32g L: 12g	VCT: 710kcal HC: 78g P: 43g L: 18g
	Prato	Jardineira de lulas				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (04)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 360kcal HC: 38g P: 26g L: 8g	VCT: 460kcal HC: 44g P: 30g L: 11g	VCT: 678kcal HC: 66g P: 38g L: 25g
	Prato	Bifes de frango com massa espiral				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (05)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g	VCT: 435kcal HC: 56g P: 26g L: 12g	VCT: 730kcal HC: 86g P: 38g L: 18g
	Prato	Pescada estufada 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 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 Geral

8 a 12 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
		FERIADO		Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (08)	Sopa					
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
T E R Ç A (09)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g	VCT: 644kcal HC: 49g P: 39g L: 30g	VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 37g
	Prato	Salada russa				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (10)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g	VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g	VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g
	Prato	Vitela estufada com esparguete				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (11)	Sopa	Feijão verde		VCT: 484kcal HC: 40g P: 21g L: 24g	VCT: 525kcal HC: 35g P: 34g L: 22g	VCT: 805kcal HC: 57g P: 39g L: 44g
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Legumes cozidos				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
S E X T A (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 387kcal HC: 37g P: 29g L: 9g	VCT: 424kcal HC: 40g P: 30g L: 12g	VCT: 667kcal HC: 83g P: 32g L: 18g
	Prato	Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco				
	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)



Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

15 a 19 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
SEGUNDA (15)	Pré-escolar AAAF*	1º CEB		2º e 3º CEB		
	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	Legumes cozidos				
	Sobremesa	Fruta				
TERÇA (16)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
QUARTA (17)	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L: 15g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Maruca cozida com batata e ovo				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
QUINTA (18)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Arroz de pato				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
SEXTO (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g	S/ Serviço Interrupção de Natal	S/ Serviço Interrupção de Natal
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados				
	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 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)

