

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (05)	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				
T E R Ç A (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 346kcal HC: 32g P: 33g L: 9g	VCT: 400kcal HC: 36g P: 37g L: 11g	VCT: 518kcal HC: 44g P: 45g L: 19g
	Prato	Perca no forno com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U A R T A (07)	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g	VCT: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g	VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g
	Prato	Esparguete à bolonhesa	  			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g	VCT: 526kcal HC: 38g P: 31g L: 25g	VCT: 825kcal HC: 75g P: 38g L: 36g
	Prato	Bacalhau à Brás	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal HC: 46g P: 23g L: 7g	VCT: 434kcal HC: 54g P: 29g L: 10g	VCT: 669kcal HC: 77g P: 39g L: 18g
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas				
	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

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (12)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g	VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (13)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g	VCT: 573kcal HC: 47g P: 26g L: 21g	VCT: 872kcal HC: 62g P: 43g L: 37g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g	VCT: 412kcal HC: 44g P: 25g L: 15g	VCT: 628kcal HC: 64g P: 34g L: 22g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U I N T A (15)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g	VCT: 480kcal HC: 53g P: 29g L: 14g	VCT: 703kcal HC: 74g P: 41g L: 22g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (16)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g	VCT: 466kcal HC: 55g P: 30g L: 12g	VCT: 676kcal HC: 82g P: 38g L: 17g
	Prato	Abrótea assada no forno com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Legumes cozidos				
	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 Geral

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal HC: 46g P: 24g L: 24g	VCT: 575kcal HC: 54g P: 26g L: 25g	VCT: 693kcal HC: 69g P: 37g L: 26g
	Prato	Almôndegas com esparguete	  			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (20)	Sopa	Agrião		VCT: 351kcal HC: 18g P: 34g L: 9g	VCT: 405kcal HC: 35g P: 28g L: 11g	VCT: 516kcal HC: 43g P: 35g L: 19g
	Prato	Abrótea cozida com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Legumes cozidos				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U A R T A (21)	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 (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g	VCT: 440kcal HC: 58g P: 25g 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				
S E X T A (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 567kcal HC: 52g P: 32g L: 23g	VCT: 612kcal HC: 57g P: 35g L: 24g	VCT: 792kcal HC: 71g P: 45g L: 29g
	Prato	Frango assado no forno com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	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

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (26)	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				
T E R Ç A (27)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g	VCT: 623kcal HC: 59g P: 40g L: 23g	VCT: 884kcal HC: 91g P: 47g L: 38g
	Prato	Empadão de carne				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (28)	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 (29)	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 (30)	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 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)

