

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

2 a 6 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 324kcal HC: 26g P: 15g L: 15g	VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g	VCT: 564kcal HC: 47g P: 22g L: 28g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> gratinada com cenoura ralada, milho e ovo cozido	  			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (03)	Sopa	Juliana		VCT: 439kcal HC: 43g P: 34g L: 13g	VCT: 546kcal HC: 58g P: 35g L: 17g	VCT: 688kcal HC: 67g P: 45g L: 26g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (04)	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 (05)	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 (06)	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 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

9 a 13 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (09)	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				
T E R Ç A (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g	VCT: 669kcal HC: 67g P: 41g L: 23g	VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (11)	Sopa	Camponesa		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g	VCT: 533kcal HC: 52g P: 39g L: 18g	VCT: 641kcal HC: 70g P: 48g L: 20g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (12)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g	VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g	VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g
	Prato	Arroz de pato				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g	VCT: 463kcal HC: 56g P: 28g L: 13g	VCT: 777kcal HC: 69g P: 41g L: 22g
	Prato	Bacalhau espiritual				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	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)

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

16 a 20 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (16)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L: 10g	S/ Serviço Interrupção de Carnaval	S/ Serviço Interrupção de Carnaval
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (17)	Sopa	CARNAVAL S/ Serviço				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Q U A R T A (18)	Sopa	Crema de cenoura e ervilhas		VCT: 390kcal HC: 44g P: 32g L: 6g	S/ Serviço Interrupção de Carnaval	S/ Serviço Interrupção de Carnaval
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor				
	Pão	Pão de mistura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 385kcal HC: 46g P: 23g L: 11g	VCT: 454kcal HC: 54g P: 27g L: 14g	VCT: 686kcal HC: 90g P: 35g L: 18g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (20)	Sopa	Crema de abóbora		VCT: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g	VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g	VCT: 721kcal HC: 59g P: 51g L: 29g
	Prato	Jardineira de vitela				
	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 Geral

23 a 27 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal HC: 56g P: 14g L: 15g	VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 600kcal HC: 56g P: 34g L: 24g	VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g	VCT: 600kcal HC: 55g P: 32g L: 25g
	Prato	Perna de peru no forno com puré de batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (25)	Sopa	Legumes		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g	VCT: 447kcal HC: 42g P: 26g L: 11g	VCT: 623kcal HC: 71g P: 35g L: 17g
	Prato	Massinha de peixe	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U I N T A (26)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 522kcal HC: 44g P: 32g L: 20g	VCT: 553kcal HC: 48g P: 34g L: 23g	VCT: 622kcal HC: 59g P: 39g L: 23g
	Prato	Pá de porco no forno com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (27)	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g	VCT: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g	VCT: 655kcal HC: 76g P: 37g L: 18g
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 			
	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 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)

