











## Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (01)	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 mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A  (02)	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  (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g	VCT: 463kcal HC: 56g P: 28g L: 13g	VCT: 777kcal HC: 69g P: 41g L: 22g
	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  (04)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
S E X T A  (05)	Sopa	Camponesa		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	Massa de peixe	 			
	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

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (08)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L:10g	VCT: 494kcal HC: 60g P: 31g L: 11g	VCT: 736kcal HC: 90g P: 31g L: 11g
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A  (09)	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L:15g	VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g	VCT: 693kcal HC: 61g P: 45g L: 25g
	Prato	Maruca cozida com batata e ovo	 			
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U A R T A  (10)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Sobremesa					
Q U I N T A  (11)	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 tomate				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A  (12)	Sopa	Creme de abóbora		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 massa laços				
	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 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

15 a 19 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (15)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal HC: 56g P: 14g L: 15g	VCT: 517kcal HC: 64g P: 17g L: 19g	S/ Serviço
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (16)	Sopa	Espinafres		VCT: 600kcal HC: 56g P: 34g L: 24g	VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g	S/ Serviço
	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 (17)	Sopa	Legumes		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g	VCT: 447kcal HC: 42g P: 26g L: 11g	S/ Serviço
	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 (18)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g	VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g	S/ Serviço
	Prato	Jardineira de vitela				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g	VCT: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g	S/ Serviço
	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 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

22 a 26 de junho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g	VCT: 483kcal HC: 54g P: 29g L: 13g	S/ Serviço
	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  (23)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 346kcal HC: 32g P: 33g L: 9g	VCT: 400kcal HC: 36g P: 37g L: 11g	S/ Serviço
	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  (24)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Q U I N T A  (25)	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g	VCT: 526kcal HC: 38g P: 31g L: 25g	S/ Serviço
	Prato	Bacalhau à Brás				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A  (26)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal HC: 46g P: 23g L: 7g	VCT: 434kcal HC: 54g P: 29g L: 10g	S/ Serviço
	Prato	Bifes de peru grelhados 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 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

29 de junho a 3 de julho

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A  (29)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g	VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g	S/ Serviço
	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  (30)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g	VCT: 573kcal HC: 47g P: 26g L: 21g	S/ Serviço
	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  (01)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g	S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com batata cozida				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U I N T A  (02)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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  (03)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g	S/ Serviço	S/ Serviço
	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)

AAAF\* - Atividades de Animação e Apoio à Família

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)

