

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

5 a 9 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (05)	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Pão					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
T E R Ç A (06)	Sopa	Legumes		VCT: 427kcal HC: 55g P: 26g L: 12g	VCT: 476kcal HC: 59g P: 29g L: 12g	VCT: 787kcal HC: 99g P: 39g L: 21g
	Prato	Arroz de atum				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (07)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 541kcal HC: 58g P: 29g L: 17g	VCT: 603kcal HC: 65g P: 31g L: 20g	VCT: 870kcal HC: 102g P: 43g L: 31g
	Prato	Rancho de porco com massa				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (08)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 441kcal HC: 63g P: 24g L: 8g	VCT: 508kcal HC: 71g P: 27g L: 11g	VCT: 822kcal HC: 98g P: 40g L: 18g
	Prato	Perca no forno com arroz de tomate				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (09)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 543kcal HC: 66g P: 44g L: 30g	VCT: 700kcal HC: 71g P: 46g L: 32g	VCT: 989kcal HC: 105g P: 53g L: 35g
	Prato	Frango assado no forno com batata frita				
	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 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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
 Num. de Identificação: 14324861
 Data: 2026.09.17 15:18:17+01'00'
 Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
 Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
 3176N

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

12 a 16 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (12)	Sopa	Alho francês		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 mista				
	Sobremesa	Fruta				
T E R Ç A (13)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 445kcal HC: 53g P: 32g L: 10g	VCT: 515kcal HC: 60g P: 35g L: 12g	VCT: 770kcal HC: 91g P: 48g L: 20g
	Prato	Bifes de frango com cogumelos com esparguete				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (14)	Sopa	Agrião		VCT: 462kcal HC: 51g P: 30g L: 12g	VCT: 532kcal HC: 55g P: 36g L: 15g	VCT: 717kcal HC: 69g P: 52g L: 24g
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Legumes cozidos				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U I N T A (15)	Sopa	Feijão-verde		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				
S E X T A (16)	Sopa	Crema de abóbora		VCT: 570kcal HC: 39g P: 29g L: 23g	VCT: 405kcal HC: 56g P: 34g L: 37g	VCT: 990kcal HC: 93g P: 50g L: 48g
	Prato	Massa fusilli com salmão e brócolos				
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:19:14+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

19 a 23 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (19)	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 (20)	Sopa	Feijão verde		VCT: 326kcal HC: 41g P: 23g L: 7g	VCT: 380kcal HC: 45g P: 27g L: 9g	VCT: 680kcal HC: 75g P: 44g L: 21g
	Prato	Abrótea de cebolada com batata				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada de alface e tomate				
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta				
Q U A R T A (21)	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 (22)	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				
S E X T A (23)	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 peru estufadas com legumes e massa tricolor				
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:20:02+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro Escolar do Torrão - Ementa Geral

26 a 30 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	2º e 3º CEB
S E G U N D A (26)	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 (27)	Sopa	Creme de cenoura		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 de alface e tomate				
	Sobremesa	Fruta				
Q U A R T A (28)	Sopa	Alho francês		VCT: 326kcal HC: 41g P: 23g L: 7g	VCT: 380kcal HC: 45g P: 27g L: 9g	VCT: 695kcal HC: 81g P: 41g L: 18g
	Prato	Pescada no forno com batata cozida				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Legumes assados no forno				
	Sobremesa	Fruta				
Q U I N T A (29)	Sopa	Agrião		VCT: 550kcal HC: 64g P: 36g L: 12g	S/ Serviço Avaliação intercalar	S/ Serviço Avaliação intercalar
	Prato	Arroz de frango com ervilhas e cenoura				
	Pão	Pão de mistura				
	Hortícolas	Salada mista				
	Sobremesa	Fruta				
S E X T A (30)	Sopa	Camponesa		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g	S/ Serviço Avaliação intercalar	S/ Serviço Avaliação intercalar
	Prato	Bacalhau espiritual				
	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 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)



Glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutos de casca



Alp



Mostarda



Grãos de Sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos

Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:21:09+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N