










Centro Escolar da Comporta Ementa Geral

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (02)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 408kcal HC: 39g P: 18g L: 17g	VCT: 500kcal HC: 47g P: 21g L: 23g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com salsichas, ovo e milho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 401kcal HC: 49g P: 28g L: 9g	VCT: 458kcal HC: 57g P: 30g L: 11g
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (04)	Sopa	Juliana		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g	VCT: 447kcal HC: 50g P: 27g L: 12g
	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 (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 463kcal HC: 53g P: 25g L: 15g	VCT: 532kcal HC: 57g P: 28g L: 18g
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g	VCT: 438kcal HC: 57g P: 26g L: 11g
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate			
	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 da Comporta Ementa Geral

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (09)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g	VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g
	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (10)	Sopa	Alho francês		VCT: 410kcal HC: 44g P: 29g L: 10g	VCT: 454kcal HC: 49g P: 30g L: 12g
	Prato	Jardineira de lulas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (11)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 480kcal HC: 44g P: 31g L: 17g	VCT: 544kcal HC: 51g P: 33g L: 19g
	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 (12)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g	VCT: 525kcal HC: 35g P: 34g L: 22g
	Prato	Bacalhau à Brás	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A (13)	Sopa	Nabiças		VCT: 424kcal HC: 47g P: 27g L: 11g	VCT: 467kcal HC: 51g P: 29g L: 13g
	Prato	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas			
	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 da Comporta Ementa Geral

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 501kcal HC: 49g P: 30g L: 19g	VCT: 570kcal HC: 57g P: 33g L: 22g
	Prato	Bolonhesa de atum	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (17)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g	VCT: 669kcal HC: 67g P: 41g L: 23g
	Prato	Empadão de carne	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 346kcal HC: 38g P: 23g L: 8g	VCT: 400kcal HC: 42g P: 27g L: 10g
	Prato	Perca no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (19)	Sopa	Agrião		VCT: 438kcal HC: 44g P: 28g L: 14g	VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g
	Prato	Stroganoff com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 439kcal HC: 43g P: 34g L: 13g	VCT: 533kcal HC: 52g P: 39g L: 18g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			

AAAF*

CAF*

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; * CAF (Componente de 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 da Comporta Ementa Geral

23 a 27 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">AAAF*</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CAF*</div>	S E G U N D A (23)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L: 10g	VCT: 494kcal HC: 60g P: 31g L: 11g
		Prato	Hambúrguer com arroz de cenoura	 		
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada mista			
		Sobremesa	Fruta			
	T E R Ç A (24)	Sopa	S/ Serviço			
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
	Q U A R T A (25)	Sopa	FERIADO			
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">AAAF*</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CAF*</div>	Q U I N T A (26)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 509kcal HC: 60g P: 29g L: 16g	VCT: 599kcal HC: 68g P: 31g L: 19g
		Prato	Arroz de atum			
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
		Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">AAAF*</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CAF*</div>	S E X T A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 423kcal HC: 29g P: 37g L: 16g	VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g
		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); * CAF (Componente de 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)

