













Centro Escolar da Comporta Ementa Vegetariana

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: 381kcal HC: 42g P: 15g L: 14g	VCT: 467kcal HC: 50g P: 18g L: 18g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com soja, cogumelos e legumes	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 383kcal HC: 58g P: 13g L: 9g	VCT: 449kcal HC: 67g P: 15g L: 11g
	Prato	Seitan com cogumelos 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: 420kcal HC: 47g P: 19g L: 13g	VCT: 472kcal HC: 51g P: 21g L: 16g
	Prato	Medalhões de tofu guisado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U I N T A (05)	Sopa	Feijão verde		VCT: 426kcal HC: 60g P: 15g L: 10g	VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 406kcal HC: 59g P: 17g L: 9g	VCT: 460kcal HC: 67g P: 18g L: 11g
	Prato	Arroz de feijão com cogumelos e espinafres			
	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 da Comporta Ementa Vegetariana

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: 366kcal HC: 41g P: 16g L: 13g	VCT: 434kcal HC: 49g P: 18g L: 15g
	Prato	Tofu no forno 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: 296kcal HC: 44g P: 10g L: 8g	VCT: 343kcal HC: 49g P: 11g L: 10g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (11)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 438kcal HC: 57g P: 19g L: 9g	VCT: 521kcal HC: 67g P: 22g L: 11g
	Prato	Estufado de legumes 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: 463kcal HC: 44g P: 25g L: 18g	VCT: 526kcal HC: 47g P: 26g L: 23g
	Prato	Legumes à brás	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
S E X T A (13)	Sopa	Nabiças		VCT: 393kcal HC: 59g P: 15g L: 9g	VCT: 468kcal HC: 68g P: 17g L: 11g
	Prato	Rancho vegetariano			
	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 da Comporta Ementa Vegetariana

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g	VCT: 465kcal HC: 66g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa com grão e cogumelos	 		
	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: 437kcal HC: 60g P: 15g L: 11g	VCT: 488kcal HC: 68g P: 18g L: 14g
	Prato	Empadão de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g	VCT: 421kcal HC: 42g P: 18g L: 16g
	Prato	Tofu 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: 403kcal HC: 51g P: 13g L: 13g	VCT: 485kcal HC: 59g P: 16g L: 17g
	Prato	<i>Stroganoff</i> de seitan com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g	VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa/ 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)

*AFFF (Atividades de Animação e Apoio à Família); * CAF (Componente de 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)



Centro Escolar da Comporta Ementa Vegetariana



23 a 27 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	
AAAF* CAF*	S E G U N D A (23)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g	VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g
		Prato	Bifes de tofu 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				
AAAF* CAF*	Q U I N T A (26)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 379kcal HC: 55g P: 13g L: 8g	VCT: 469Kcal HC: 68g P: 13g L: 14g
		Prato	Arroz de cogumelos com grão e espinafres			
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
		Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
AAAF* CAF*	S E X T A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g	VCT: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g
		Prato	Jardineira de legumes			
		Pão	Pão de mistura			
		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)

*AAFF (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)

