








## Centro Escolar da Comporta Ementa Geral

30 de dezembro a 3 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     AAAF* CAF*                 </div>	S E G U N D A  (30)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g	VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g
		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  (31)		Sopa	S/ SERVIÇO			
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
Q U A R T A  (01)		Sopa	FERIADO			
		Prato				
		Pão				
		Hortícolas				
		Sobremesa				
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     AAAF* CAF*                 </div>	Q U I N T A  (02)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g	VCT: 629kcal HC: 64g P: 37g L: 23g
		Prato	Bifes de peru com arroz			
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada mista			
		Sobremesa	Fruta			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     AAAF* CAF*                 </div>	S E X T A  (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g	VCT: 428kcal HC: 44g P: 25g L: 14g
		Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata	 		
		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)



## Centro Escolar da Comporta Ementa Geral

6 a 10 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal	VCT: 517kcal
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco	 	HC: 56g	HC: 64g
	Pão	Pão de mistura		P: 14g	P: 17g
	Hortícolas	Salada mista		L: 15g	L: 19g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Espinafres		VCT: 342kcal	VCT: 347kcal
	Prato	Maruca assada no forno com batata		HC: 35g	HC: 35g
	Pão	Pão de mistura		P: 25g	P: 25g
	Hortícolas	Legumes cozidos		L: 8g	L: 9g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (08)	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal	VCT: 452kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	  	HC: 41g	HC: 48g
	Pão	Pão de mistura		P: 24g	P: 26g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 14g	L: 15g
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Nabiças		VCT: 369kcal	VCT: 474kcal
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 	HC: 49g	HC: 56g
	Pão	Pão de mistura		P: 27g	P: 32g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 9g	L: 11g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 419kcal	VCT: 461kcal
	Prato	Perna de peru no forno com batata		HC: 28g	HC: 32g
	Pão	Pão de mistura		P: 37g	P: 38g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 18g	L: 20g
	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

13 a 17 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A  (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g	VCT: 644kcal HC: 50g P: 39g L: 30g
	Prato	Salada russa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (14)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g	VCT: 480kcal HC: 52g P: 30g L: 14g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A  (15)	Sopa	Camponesa		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g	VCT: 471kcal HC: 57g P: 30g L: 12g
	Prato	Bacalhau espiritual			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (16)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 418kcal HC: 44g P: 34g L: 9g	VCT: 447kcal HC: 50g P: 35g L: 11g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g	VCT: 462kcal HC: 61g P: 27g L: 12g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros			
	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 da Comporta Ementa Geral

20 a 24 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Agrião		VCT: 516kcal	VCT: 570kcal
	Prato	Almôndegas com esparguete	   	HC: 46g	HC: 53g
	Pão	Pão de mistura		P: 24g	P: 25g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 24g	L: 26g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Feijão verde		VCT: 484kcal	VCT: 560kcal
	Prato	Salmão no forno com batata		HC: 40g	HC: 44g
	Pão	Pão de mistura		P: 21g	P: 24g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 24g	L: 31g
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal	VCT: 440kcal
	Prato	Bifanas com arroz de cenoura		HC: 41g	HC: 48g
	Pão	Pão de mistura		P: 23g	P: 25g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 11g	L: 13g
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Camponesa		VCT: 351kcal	VCT: 410kcal
	Prato	Abrótea cozida com batata		HC: 18g	HC: 36g
	Pão	Pão de mistura		P: 34g	P: 39g
	Hortícolas	Legumes cozidos		L: 9g	L: 11g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal	VCT: 601kcal
	Prato	Frango estufado com massa tricolor		HC: 43g	HC: 50g
	Pão	Pão de mistura		P: 20g	P: 25g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 19g	L: 21g
	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 Geral

27 a 31 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 408kcal	VCT: 500kcal
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com salsichas, ovo e milho		HC: 39g	HC: 47g
	Pão	Pão de mistura		P: 18g	P: 21g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 17g	L: 23g
	Sobremesa	Fruta			
AAAF* CAF* T E R Ç A (28)	Sopa	Legumes		VCT: 401kcal	VCT: 458kcal
	Prato	Bifes de peru com arroz de ervilhas		HC: 49g	HC: 57g
	Pão	Pão de mistura		P: 28g	P: 30g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 9g	L: 11g
	Sobremesa	Fruta			
AAAF* CAF* Q U A R T A (29)	Sopa	Juliana		VCT: 403kcal	VCT: 447kcal
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados		HC: 47g	HC: 50g
	Pão	Pão de mistura		P: 24g	P: 27g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 9g	L: 12g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
AAAF* CAF* Q U I N T A (30)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 463kcal	VCT: 532kcal
	Prato	Vitela estufada com esparguete		HC: 53g	HC: 57g
	Pão	Pão de mistura		P: 25g	P: 28g
	Hortícolas	Salada mista		L: 15g	L: 18g
	Sobremesa	Fruta			
AAAF* CAF* S E X T A (31)	Sopa	Nabiças		VCT: 371kcal	VCT: 438kcal
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate		HC: 49g	HC: 57g
	Pão	Pão de mistura		P: 23g	P: 26g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 8g	L: 11g
	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 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)

