








Centro Escolar da Comporta Ementa Vegetariana

30 de dezembro a 3 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional		
				Pré-escolar	1º CEB	
AAAF* CAF*	S E G U N D A (30)	Sopa	Nabiças		VCT: 501kcal HC: 75g P: 24g L: 7g	VCT: 567kcal HC: 92g P: 26g L: 9g
		Prato	Chili vegetariano 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				
AAAF* CAF*	Q U I N T A (02)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 49g P: 19g L: 15g	VCT: 492kcal HC: 57g P: 22g L: 17g
		Prato	Arroz de feijão e legumes com cubos de tofu			
		Pão	Pão de mistura			
		Hortícolas	Salada mista			
		Sobremesa	Fruta			
AAAF* CAF*	S E X T A (03)	Sopa	Alho francês		VCT: 324kcal HC: 46g P: 10g L: 8g	VCT: 371kcal HC: 51g P: 11g L: 10g
		Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 		
		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 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

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: 357kcal HC: 59g P: 10g L: 5g	VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Maçã			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Espinafres		VCT: 416kcal HC: 50g P: 14g L: 12g	VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa/Fruta			
Q U A R T A (08)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g	VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g
	Prato	Massa primaveril	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Nabiças		VCT: 397kcal HC: 55g P: 13g L: 11g	VCT: 467kcal HC: 63g P: 14g L: 15g
	Prato	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 379kcal HC: 44g P: 24g L: 10g	VCT: 438kcal HC: 53g P: 26g L: 12g
	Prato	Rancho vegetariano			
	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

13 a 17 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 340kcal HC: 44g P: 23g L: 6g	VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g
	Prato	Salada de feijão-frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 464kcal HC: 54g P: 22g L: 14g	VCT: 562kcal HC: 67g P: 26g L: 17g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (15)	Sopa	Camponesa		VCT: 429kcal HC: 51g P: 16g L: 15g	VCT: 492kcal HC: 54g P: 17g L: 20g
	Prato	Legumes à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (16)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 383kcal HC: 43g P: 20g L: 13g	VCT: 452kcal HC: 48g P: 23g L: 16g
	Prato	Cubos de tofu e legumes com massa tricolor	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g	VCT: 522kcal HC: 76g P: 19g L: 13g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	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

20 a 24 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Agrião		VCT: 336kcal HC: 45g P: 12g L: 10g	VCT: 397kcal HC: 54g P: 14g L: 11g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Feijão verde		VCT: 349kcal HC: 40g P: 17g L: 12g	VCT: 401kcal HC: 44g P: 19g L: 15g
	Prato	Tofu no forno assado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (22)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 526kcal HC: 74g P: 23g L: 10g	VCT: 592kcal HC: 91g P: 25g L: 12g
	Prato	Chili vegetariano com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Camponesa		VCT: 351kcal HC: 43g P: 14g L: 11g	VCT: 437kcal HC: 51g P: 16g L: 15g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Espinafres		VCT: 419kcal HC: 52g P: 17g L: 10g	VCT: 502kcal HC: 62g P: 20g L: 12g
	Prato	Estufado de legumes com 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 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

27 a 31 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Crema 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 (28)	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 (29)	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 (30)	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 (31)	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)

*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)

