












Centro Escolar da Comporta Ementa Geral

3 a 7 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (03)	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 (04)	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 (05)	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 (06)	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 (07)	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 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

10 a 14 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (10)	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 (11)	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 (12)	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 (13)	Sopa	Agrião		VCT: 438kcal HC: 44g P: 28g L: 14g	VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g
	Prato	<i>Stroganoff</i> com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (14)	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			

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

17 a 21 de fevereiro

				Informação nutricional	
			Alergénios	Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (17)	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 (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 430kcal HC: 35g P: 30g L: 14g	VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g
	Prato	Lombos de pescada com batata cozidos			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (19)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 360kcal HC: 38g P: 26g L: 8g	VCT: 465kcal HC: 46g P: 29g L: 16g
	Prato	Bifes de peru com massa espiral	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (20)	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	Fruta			
S E X T A (21)	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	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

24 a 28 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (24)	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 (25)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 600kcal HC: 56g P: 34g L: 24g	VCT: 645kcal HC: 61g P: 37g L: 25g
	Prato	Pernas de frango assado no forno com batata frita			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (26)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g	VCT: 427kcal HC: 46g P: 31g L: 11g
	Prato	Massinha de peixe	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (27)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g	VCT: 629kcal HC: 64g P: 37g L: 23g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (28)	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)

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)

