














Centro Escolar da Comporta Ementa Vegetariana

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: 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 (04)	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 (05)	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 (06)	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 (07)	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 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 Vegetariana

10 a 14 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (10)	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 (11)	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 (12)	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 (13)	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 (14)	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			

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

17 a 21 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (17)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal	VCT: 476Kcal
	Prato	Bifes de tofu com arroz de cenoura		HC: 54g P: 20g L: 14g	HC: 57g P: 22g L: 16g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Clementina			
T E R Ç A (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 332kcal	VCT: 390Kcal
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 	HC: 45g P: 10g L: 9g	HC: 51g P: 12g L: 10g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Maçã			
Q U A R T A (19)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 376kcal	VCT: 451Kcal
	Prato	Massa primaveril	 	HC: 51g P: 14g L: 9g	HC: 59g P: 16g L: 12g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Pera			
Q U I N T A (20)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 379kcal	VCT: 469Kcal
	Prato	Arroz de cogumelos com grão e espinafres		HC: 55g P: 13g L: 8g	HC: 68g P: 13g L: 14g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Banana			
S E X T A (21)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal	VCT: 403Kcal
	Prato	Jardineira de legumes		HC: 37g P: 24g L: 6g	HC: 44g P: 27g L: 11g
	Pão	Pão de mistura			
	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 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 Vegetariana

24 a 28 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (24)	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	Maçã			
T E R Ç A (25)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 454kcal HC: 49g P: 18g L: 17g	VCT: 615kcal HC: 62g P: 22g L: 28g
	Prato	Tofu no forno com batata frita			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Pera			
Q U A R T A (26)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 365kcal HC: 40g P: 16g L: 12g	VCT: 467kcal HC: 52g P: 20g L: 16g
	Prato	Bolonhesa de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U I N T A (27)	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	Clementina			
S E X T A (28)	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	Maçã			

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)

