












Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

3 a 7 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (03)	Sopa			S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato				
	Pão	Interrupção de Carnaval			
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (04)	Sopa			S/ Serviço	S/ Serviço
	Prato				
	Pão	Interrupção de Carnaval			
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (05)	Sopa	Legumes		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g	VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g
	Prato	Nuggets no forno com puré de batata	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 369kcal HC: 49g P: 27g L: 9g	VCT: 474kcal HC: 56g P: 32g L: 11g
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (07)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g	VCT: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g
	Prato	Esparguete à bolonhesa	  		
	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 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 março

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

17 a 21 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (17)	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 (18)	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 (19)	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 (20)	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 (21)	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

24 a 28 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (24)	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			
T E R Ç A (25)	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			
Q U A R T A (26)	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			
Q U I N T A (27)	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			
S E X T A (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 371kcal	VCT: 438kcal
	Prato	Filetes de pescada no forno 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)

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)

