










Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

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: 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			
Q U I N T A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 397kcal HC: 55g P: 13g L: 11g	VCT: 467kcal HC: 63g P: 14g L: 15g
	Prato	Stroganoff de seitan com cogumelos e arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (07)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g	VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g
	Prato	Massa primavera	 		
	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

10 a 14 de março

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

17 a 21 de março

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

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: 381kcal	VCT: 467kcal
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com soja, cogumelos e legumes	 	HC: 42g	HC: 50g
	Pão	Pão de mistura		P: 15g	P: 18g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 14g	L: 18g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (25)	Sopa	Legumes		VCT: 383kcal	VCT: 449kcal
	Prato	Seitan com cogumelos com arroz de ervilhas	 	HC: 58g	HC: 67g
	Pão	Pão de mistura		P: 13g	P: 15g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 9g	L: 11g
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (26)	Sopa	Juliana		VCT: 420kcal	VCT: 472kcal
	Prato	Medalhões de tofu guisado com batata		HC: 47g	HC: 51g
	Pão	Pão de mistura		P: 19g	P: 21g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 13g	L: 16g
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U I N T A (27)	Sopa	Feijão verde		VCT: 426kcal	VCT: 501kcal
	Prato	Massa primaveril	 	HC: 60g	HC: 68g
	Pão	Pão de mistura		P: 15g	P: 17g
	Hortícolas	Salada mista		L: 10g	L: 13g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 406kcal	VCT: 460kcal
	Prato	Arroz de feijão com cogumelos e espinafres		HC: 59g	HC: 67g
	Pão	Pão de mistura		P: 17g	P: 18g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 9g	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 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)

