

Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

1 a 3 de outubro

				Informação nutricional	
			Alergénios	Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A	Sopa				
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A	Sopa				
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (01)	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 (02)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g	VCT: 440kcal HC: 58g P: 25g L: 11g
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (03)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 567kcal HC: 52g P: 32g L: 23g	VCT: 612kcal HC: 57g P: 35g L: 24g
	Prato	Frango assado no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	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 Geral

6 a 10 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Alho francês		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g	VCT: 644kcal HC: 49g P: 39g L: 30g
	Prato	Salada russa	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g	VCT: 623kcal HC: 59g P: 40g L: 23g
	Prato	Empadão de carne	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (08)	Sopa	Agrião		VCT: 349kcal HC: 39g P: 24g L: 9g	VCT: 403kcal HC: 43g P: 29g L: 11g
	Prato	Abrótea cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 419kcal HC: 50g P: 28g L: 9g	VCT: 476kcal HC: 58g P: 30g L: 11g
	Prato	Bifes de peru com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 570kcal HC: 39g P: 29g L: 23g	VCT: 405kcal HC: 56g P: 34g L: 37g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com salmão e brócolos	  		
	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 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

13 a 17 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (13)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 435kcal	VCT: 499kcal
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	  	HC: 56g P: 14g L: 15g	HC: 64g P: 18g L: 18g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (14)	Sopa	Feijão verde		VCT: 326kcal	VCT: 380kcal
	Prato	Maruca de cebolada com batata		HC: 41g P: 23g L: 7g	HC: 45g P: 27g L: 9g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (15)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 463kcal	VCT: 544kcal
	Prato	Vitela estufada com esparguete		HC: 53g P: 25g L: 15g	HC: 51g P: 33g L: 19g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (16)	Sopa	Juliana		VCT: 439kcal	VCT: 546kcal
	Prato	Caldeirada de pescada		HC: 43g P: 34g L: 13g	HC: 58g P: 35g L: 17g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (17)	Sopa	Espinafres		VCT: 387kcal	VCT: 424kcal
	Prato	Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco		HC: 37g P: 29g L: 9g	HC: 40g P: 30g L: 12g
	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 Geral

20 a 24 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (20)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 15g	VCT: 482kcal HC: 46g P: 31g L: 19g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com atum e delícias do mar			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 381kcal HC: 41g P: 23g L: 11g	VCT: 669kcal HC: 67g P: 41g L: 23g
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (22)	Sopa	Alho francês		VCT: 372kcal HC: 49g P: 23g L: 10g	VCT: 463kcal HC: 56g P: 28g L: 13g
	Prato	Bacalhau espiritual			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Agrião		VCT: 583kcal HC: 56g P: 37g L: 22g	VCT: 519kcal HC: 51g P: 33g L: 17g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 403kcal HC: 47g P: 24g L: 9g	VCT: 533kcal HC: 52g P: 39g L: 18g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados			
	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

27 a 31 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (27)	Sopa	Juliana		VCT: 393kcal HC: 44g P: 16g L:10g	VCT: 494kcal HC: 60g P: 31g L: 11g
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (28)	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L:15g	VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g
	Prato	Maruca cozida com batata e ovo	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (29)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 390kcal HC: 44g P: 32g L: 6g	VCT: 449kcal HC: 50g P: 34g L: 8g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (30)	Sopa	Alho francês		VCT: 385kcal HC: 46g P: 23g L: 11g	VCT: 454kcal HC: 54g P: 27g L: 14g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (31)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g	VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g
	Prato	Jardineira de vitela			
	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)

