

Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

3 a 7 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (03)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 324kcal HC: 26g P: 15g L: 15g	VCT: 483kcal HC: 55g P: 29g L: 13g
	Prato	Massa espiral gratinada com cenoura ralada, milho e ovo cozido	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (04)	Sopa	Agrião		VCT: 422kcal HC: 36g P: 28g L: 17g	VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g
	Prato	Perna de peru no forno arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (05)	Sopa	Legumes		VCT: 348kcal HC: 39g P: 24g L: 9g	VCT: 447kcal HC: 42g P: 26g L: 11g
	Prato	Massa de peixe	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (06)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 522kcal HC: 44g P: 32g L: 20g	VCT: 553kcal HC: 48g P: 34g L: 23g
	Prato	Pá de porco no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (07)	Sopa	Alho francês		VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g	VCT: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 		
	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

10 a 14 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (10)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal	VCT: 483kcal
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura	    	HC: 47g	HC: 54g
	Pão	Pão de mistura		P: 27g	P: 29g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 8g	L: 13g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (11)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 346kcal	VCT: 400kcal
	Prato	Perca no forno com batata		HC: 32g	HC: 36g
	Pão	Pão de mistura		P: 33g	P: 37g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 9g	L: 11g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (12)	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal	VCT: 452kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	   	HC: 41g	HC: 48g
	Pão	Pão de mistura		P: 24g	P: 26g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 14g	L: 15g
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (13)	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal	VCT: 526kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	 	HC: 26g	HC: 38g
	Pão	Pão de mistura		P: 29g	P: 31g
	Hortícolas	Salada mista		L: 12g	L: 25g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (14)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal	VCT: 434kcal
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas		HC: 46g	HC: 54g
	Pão	Pão de mistura		P: 23g	P: 29g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 7g	L: 10g
	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

17 a 21 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (17)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal	VCT: 471kcal
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz	 	HC: 51g P: 24g L: 9g	HC: 59g P: 27g L: 11g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (18)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal	VCT: 573kcal
	Prato	Frango estufado com massa tricolor		HC: 43g P: 20g L: 19g	HC: 47g P: 26g L: 21g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal	VCT: 412kcal
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata	 	HC: 38g P: 21g L: 13g	HC: 44g P: 25g L: 15g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal	VCT: 480kcal
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas		HC: 37g P: 28g L: 13g	HC: 53g P: 29g L: 14g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (21)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 411kcal	VCT: 466kcal
	Prato	Maruca assada no forno com batata		HC: 54g P: 25g L: 10g	HC: 55g P: 30g L: 12g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	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)

*AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família; *CAF – Componente de Apoio à Família

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 novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal	VCT: 575kcal
	Prato	Almôndegas com esparguete	  	HC: 46g P: 24g L: 24g	HC: 54g P: 26g L: 25g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (25)	Sopa	Legumes		VCT: 410kcal	VCT: 490kcal
	Prato	Jardineira de lulas		HC: 44g P: 29g L: 10g	HC: 55g P: 32g L: 12g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (26)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 480kcal	VCT: 544kcal
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral		HC: 44g P: 31g L: 17g	HC: 51g P: 33g L: 19g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (27)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal	VCT: 440kcal
	Prato	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate		HC: 49g P: 23g L: 8g	HC: 58g P: 25g L: 11g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (28)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 567kcal	VCT: 612kcal
	Prato	Frango assado no forno com batata		HC: 52g P: 32g L: 23g	HC: 57g P: 35g L: 24g
	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)

