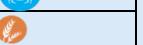
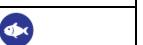
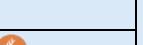


Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDADA (05)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal HC: 47g P: 27g L: 8g	VCT: 483kcal HC: 54g P: 29g L: 13g
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 346kcal HC: 32g P: 33g L: 9g	VCT: 400kcal HC: 36g P: 37g L: 11g
	Prato	Perca no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
QUARTA (07)	Sopa	Legumes		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			
QUINTA (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal HC: 26g P: 29g L: 12g	VCT: 526kcal HC: 38g P: 31g L: 25g
	Prato	Bacalhau à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal HC: 46g P: 23g L: 7g	VCT: 434kcal HC: 54g P: 29g L: 10g
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas			
	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 Geral

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDADA (12)	Sopa	Nabiças		VCT: 405kcal HC: 51g P: 24g L: 9g	VCT: 471kcal HC: 59g P: 27g L: 11g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (13)	Sopa	Canja		VCT: 537kcal HC: 43g P: 20g L: 19g	VCT: 573kcal HC: 47g P: 26g L: 21g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g	VCT: 412kcal HC: 44g P: 25g L: 15g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta			
QUINTA (15)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g	VCT: 480kcal HC: 53g P: 29g L: 14g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (16)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 411kcal HC: 54g P: 25g L: 10g	VCT: 466kcal HC: 55g P: 30g L: 12g
	Prato	Maruca assada no forno com batata			
	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)

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

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		Pré-escolar		1º CEB	
SEGUNDA (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal HC: 46g P: 24g L: 24g	VCT: 575kcal HC: 54g P: 26g L: 25g
	Prato	Almôndegas com esparguete	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (20)	Sopa	Legumes		VCT: 410kcal HC: 44g P: 29g L: 10g	VCT: 490kcal HC: 55g P: 32g L: 12g
	Prato	Jardineira de lulas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
QUARTA (21)	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 laços			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal HC: 49g P: 23g L: 8g	VCT: 440kcal HC: 58g P: 25g L: 11g
	Prato	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTO (23)	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 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

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		Pré-escolar		1º CEB	
SEGUNDA (26)	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			
TERÇA (27)	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			
QUARTA (28)	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			
QUINTA (29)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 517kcal HC: 59g P: 31g L: 14g	VCT: 623kcal HC: 59g P: 40g L: 23g
	Prato	Bifes de frango com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (30)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 570kcal HC: 39g P: 29g L: 23g	VCT: 405kcal HC: 56g P: 34g L: 37g
	Prato	Massa fusilli 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)

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

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)

