



















Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (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			
T E R Ç A (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			
Q U A R T A (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			
Q U I N T A (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			
S E X T A (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 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

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (12)	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 (13)	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 (14)	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 (15)	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 (16)	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)














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

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal	VCT: 575kcal
	Prato	Almôndegas com esparguete	  	HC: 46g	HC: 54g
	Pão	Pão de mistura		P: 24g	P: 26g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 24g	L: 25g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 410kcal	VCT: 490kcal
	Prato	Jardineira de lulas		HC: 44g	HC: 55g
	Pão	Pão de mistura		P: 29g	P: 32g
	Hortícolas	Salada mista		L: 10g	L: 12g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 480kcal	VCT: 544kcal
	Prato	Perna de peru estufada com massa laços		HC: 44g	HC: 51g
	Pão	Pão de mistura		P: 31g	P: 33g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 17g	L: 19g
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 371kcal	VCT: 440kcal
	Prato	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate		HC: 49g	HC: 58g
	Pão	Pão de mistura		P: 23g	P: 25g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 8g	L: 11g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 567kcal	VCT: 612kcal
	Prato	Frango assado no forno com batata		HC: 52g	HC: 57g
	Pão	Pão de mistura		P: 32g	P: 35g
	Hortícolas	Salada mista		L: 23g	L: 24g
	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

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (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			
T E R Ç A (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			
Q U A R T A (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			
Q U I N T A (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			
S E X T A (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 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)

