

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

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: 344kcal HC: 54g P: 11g L: 5g	VCT: 432kcal HC: 69g P: 12g L: 8g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 420kcal HC: 53g P: 13g L: 12g	VCT: 477kcal HC: 55g P: 16g L: 16g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U A R T A (07)	Sopa	Legumes		VCT: 390kcal HC: 50g P: 17g L: 12g	VCT: 454kcal HC: 55g P: 20g L: 16g
	Prato	Bolonhesa de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (08)	Sopa	Alho-francês		VCT: 464kcal HC: 53g P: 16g L: 17g	VCT: 527kcal HC: 56g P: 17g L: 22g
	Prato	Legumes à brás	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (09)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g
	Prato	Arroz de ervilhas com soja			
	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 Vegetariana

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (12)	Sopa	Nabiças		VCT: 451kcal HC: 54g P: 21g L: 13g	VCT: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (13)	Sopa	Agrião		VCT: 423kcal HC: 57g P: 19g L: 10g	VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 354kcal HC: 47g P: 12g L: 9g	VCT: 413kcal HC: 54g P: 14g L: 12g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U I N T A (15)	Sopa	Legumes		VCT: 403kcal HC: 47g P: 18g L: 14g	VCT: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g
	Prato	Tofu no forno com arroz de ervilhas	 		
	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: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	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 Vegetariana

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 341kcal HC: 46g P: 13g L: 9g	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 (20)	Sopa	Legumes		VCT: 371kcal HC: 50g P: 17g L: 9g	VCT: 446kcal HC: 57g P: 20g L: 13g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta / logurte vegetal			
Q U A R T A (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 413kcal HC: 49g P: 16g L: 13g	VCT: 499kcal HC: 58g P: 19g L: 17g
	Prato	Estufado de legumes com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 400kcal HC: 51g P: 17g L: 13g	VCT: 468kcal HC: 60g P: 19g L: 15g
	Prato	Tofu com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 346kcal HC: 51g P: 9g L: 8g	VCT: 398kcal HC: 57g P: 11g L: 10g
	Prato	Seitan 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 Vegetariana

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (26)	Sopa	Alho francês		VCT: 417kcal	VCT: 421kcal
	Prato	Salada de feijão frade		HC: 59g	HC: 60g
	Pão	Pão de mistura		P: 14g	P: 25g
	Hortícolas	Salada mista		L: 10g	L: 12g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (27)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 419kcal	VCT: 494kcal
	Prato	Empadão de soja		HC: 53g	HC: 65g
	Pão	Pão de mistura		P: 16g	P: 18g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 12g	L: 15g
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (28)	Sopa	Agrião		VCT: 443kcal	VCT: 518kcal
	Prato	Jardineira de legumes		HC: 62g	HC: 66g
	Pão	Pão de mistura		P: 18g	P: 21g
	Hortícolas	Salada mista		L: 10g	L: 14g
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U I N T A (29)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal	VCT: 501kcal
	Prato	Seitan com arroz de cenoura	 	HC: 59g	HC: 68g
	Pão	Pão de mistura		P: 15g	P: 17g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 9g	L: 13g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (30)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 406kcal	VCT: 489kcal
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com tofu e brócolos	 	HC: 54g	HC: 64g
	Pão	Pão de mistura		P: 18g	P: 21g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 10g	L: 12g
	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)

