










## Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

6 a 10 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB CAF*
S E G U N D A  (06)	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  (07)	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  (08)	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 ralada			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (09)	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  (10)	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	Fruta/ logurte/ Sobremesa doce			

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

13 a 17 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A  (13)	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  (14)	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  (15)	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  (16)	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 ralada			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (17)	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 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

20 a 24 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A  (20)	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  (21)	Sopa	Agrião		VCT: 422kcal HC: 36g P: 28g L: 17g	VCT: 516kcal HC: 45g P: 30g L: 20g
	Prato	Perna de peru no forno com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (22)	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  (23)	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 puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (24)	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

27 de abril a 1 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (27)	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 (28)	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 (29)	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 (30)	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 (01)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				

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)

