











## Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

6 a 10 de abril

*AAAF e CAF			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (06)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 406kcal HC: 59g P: 13g L: 8g	VCT: 465kcal HC: 66g P: 15g L: 11g
	Prato	Massa com grão e cogumelos			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g	VCT: 531kcal HC: 70g P: 16g L: 12g
	Prato	Soja 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: 369kcal HC: 38g P: 16g L: 13g	VCT: 421kcal HC: 42g P: 18g L: 16g
	Prato	Tofu no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (09)	Sopa	Agrião		VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g	VCT: 646kcal HC: 88g P: 29g L: 14g
	Prato	Chili vegetariano com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g	VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g
	Prato	Seitan no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			

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 Vegetariana

13 a 17 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A  (13)	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g	VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g
	Prato	Tofu com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (14)	Sopa	Espinafres		VCT: 332kcal HC: 45g P: 10g L: 9g	VCT: 390Kcal HC: 51g P: 12g L: 10g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U A R T A  (15)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 431kcal HC: 55g P: 19g L: 9g	VCT: 514Kcal HC: 65g P: 22g L: 14g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (16)	Sopa	Alho francês		VCT: 307kcal HC: 56g P: 16g L: 10g	VCT: 450Kcal HC: 64g P: 17g L: 13g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (17)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 328kcal HC: 37g P: 24g L: 6g	VCT: 403Kcal HC: 44g P: 27g L: 11g
	Prato	Jardineira 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 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 Vegetariana

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: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g	VCT: 469kcal HC: 50g P: 18g L: 18g
	Prato	Massa espiral com soja, cenoura ralada e milho	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (21)	Sopa	Agrião		VCT: 341kcal HC: 36g P: 16g L: 13g	VCT: 393kcal HC: 40g P: 18g L: 16g
	Prato	Tofu assado 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: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g	VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A  (23)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal HC: 51g P: 15g L: 8g	VCT: 426kcal HC: 58g P: 17g L: 11g
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (24)	Sopa	Alho francês		VCT: 362kcal HC: 39g P: 17g L: 13g	VCT: 433kcal HC: 47g P: 19g L: 16g
	Prato	Cubos de tofu com arroz de 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 alérgenos:

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

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: 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  (28)	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  (29)	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  (30)	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  (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 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)

