









Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

1 a 5 de junho

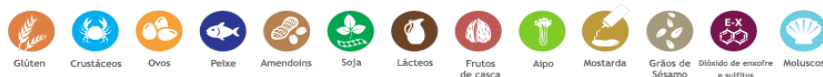
| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|--|---|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB |
| S E G U N D A (01) | Sopa | Feijão-verde | | VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 15g | VCT: 482kcal HC: 46g P: 31g L: 19g |
| | Prato | Massa <i>fusilli</i> com atum e delícias do mar |  | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| T E R Ç A (02) | 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 (03) | 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 (04) | Sopa | FERIADO | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| S E X T A (05) | 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 |  | | |

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 Geral

8 a 12 de junho

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|---|---|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB |
| S E G U N D A (08) | 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 (09) | 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 (10) | Sopa | FERIADO | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U I N T A (11) | 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 tomate |  | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura ralada | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| S E X T A (12) | 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

15 a 19 de junho

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|--|---|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB |
| S E G U N D A (15) | 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, cogumelos, milho e ovo cozido |    | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| T E R Ç A (16) | 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 (17) | 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 (18) | 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 (19) | Sopa | Alho francês | | VCT: 371kcal HC: 48g P: 27g L: 8g | VCT: 464kcal HC: 53g P: 31g L: 12g |
| | Prato | Solha frita 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 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

22 a 26 de junho

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|--|---|---|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB |
| S E G U N D A (22) | 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 (23) | 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 (24) | Sopa | FERIADO | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U I N T A (25) | 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 (26) | 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

29 de junho a 3 de julho

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|---|------------------------|--------------|
| | | | | Pré-escolar | 1º CEB |
| S E G U N D A (29) | Sopa | Nabiças | | VCT: 405kcal | VCT: 471kcal |
| | Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz |   | HC: 51g | HC: 59g |
| | Pão | Pão de mistura |  | P: 24g | P: 27g |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | L: 9g | L: 11g |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| T E R Ç A (30) | Sopa | Canja |  | VCT: 537kcal | VCT: 573kcal |
| | Prato | Frango estufado com massa tricolor |  | HC: 43g | HC: 47g |
| | Pão | Pão de mistura |  | P: 20g | P: 26g |
| | Hortícolas | Salada de alface e cenoura ralada | | L: 19g | L: 21g |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| AAAF CAF Q U A R T A (01) | Sopa | Alho francês | | VCT: 381kcal | VCT: 412kcal |
| | Prato | Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata |   | HC: 38g | HC: 44g |
| | Pão | Pão de mistura |  | P: 21g | P: 25g |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | L: 13g | L: 15g |
| | Sobremesa | Sobremesa doce/ logurte/ Fruta |  | | |
| AAAF CAF Q U I N T A (02) | Sopa | Legumes | | VCT: 583kcal | VCT: 519kcal |
| | Prato | Arroz de pato | | HC: 56g | HC: 51g |
| | Pão | Pão de mistura |  | P: 37g | P: 33g |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | L: 22g | L: 17g |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| AAAF CAF S E X T A (03) | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | | VCT: 411kcal | VCT: 466kcal |
| | Prato | Maruca assada no forno com batata |  | HC: 54g | HC: 55g |
| | Pão | Pão de mistura |  | P: 25g | P: 30g |
| | Hortícolas | Legumes cozidos | | 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)

