












Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (01)	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 (02)	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 (03)	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 (04)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (05)	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)








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

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (08)	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 (09)	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 (10)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (11)	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 (12)	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

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: 383kcal	VCT: 469kcal
	Prato	Massa espiral com soja, cogumelos, cenoura ralada e milho	 	HC: 42g	HC: 50g
	Pão	Pão de mistura		P: 15g	P: 18g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 14g	L: 18g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (16)	Sopa	Agrião		VCT: 341kcal	VCT: 393kcal
	Prato	Tofu assado no forno com arroz de cenoura		HC: 36g	HC: 40g
	Pão	Pão de mistura		P: 16g	P: 18g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 13g	L: 16g
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (17)	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal	VCT: 417kcal
	Prato	Massa primavera	 	HC: 46g	HC: 54g
	Pão	Pão de mistura		P: 15g	P: 18g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 11g	L: 15g
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A (18)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal	VCT: 426kcal
	Prato	Salada de feijão frade		HC: 51g	HC: 58g
	Pão	Pão de mistura		P: 15g	P: 17g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura		L: 8g	L: 11g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (19)	Sopa	Alho francês		VCT: 362kcal	VCT: 433kcal
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão	 	HC: 39g	HC: 47g
	Pão	Pão de mistura		P: 17g	P: 19g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 13g	L: 16g
	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

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: 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 (23)	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 (24)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (25)	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 (26)	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 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

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: 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 (30)	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 (01)	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 (02)	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 (03)	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			

AAAF
CAF

AAAF
CAF

AAAF
CAF

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)

