

Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

31 de agosto a 4 de setembro

				Informação nutricional	
			Alergénios	Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (31)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (01)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (02)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (03)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (04)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	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)



Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

7 a 11 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar AAAF*	1º CEB CAF*
S E G U N D A (07)	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 (08)	Sopa	Espinafres		VCT: 414kcal HC: 27g P: 29g L:15g	VCT: 503kcal HC: 42g P: 36g L: 17g
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (09)	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 laços			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (10)	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			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (11)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 439kcal HC: 40g P: 29g L: 15g	VCT: 466kcal HC: 33g P: 38g L: 18g
	Prato	Jardineira de porco			
	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)

*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

14 a 18 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (14)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (15)	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 (16)	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 (17)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 438kcal HC: 39g P: 28g L: 16g	VCT: 482kcal HC: 42g P: 30g L: 19g
	Prato	Bifanas de cebolada com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (18)	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 tomate	 		
	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

21 a 25 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 398kcal	VCT: 483kcal
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura	    	HC: 47g P: 27g L: 8g	HC: 54g P: 29g L: 13g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (22)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 437kcal	VCT: 508kcal
	Prato	Filetes de robalo no forno com batata		HC: 38g P: 36g L: 15g	HC: 43g P: 37g L: 19g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes assados no forno			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (23)	Sopa	Legumes		VCT: 484kcal	VCT: 565kcal
	Prato	Lasanha de carne	    	HC: 48g P: 29g L: 19g	HC: 56g P: 32g L: 23g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (24)	Sopa	Alho francês		VCT: 387kcal	VCT: 526kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	 	HC: 26g P: 29g L: 12g	HC: 38g P: 31g L: 25g
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (25)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 377kcal	VCT: 434kcal
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas		HC: 46g P: 23g L: 7g	HC: 54g P: 29g L: 10g
	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 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

28 de setembro a 2 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 601kcal	VCT: 644kcal
	Prato	Salada russa	 	HC: 48g	HC: 49g
	Pão	Pão de mistura		P: 37g	P: 39g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 16g	L: 30g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (29)	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal	VCT: 480kcal
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral		HC: 37g	HC: 53g
	Pão	Pão de mistura		P: 28g	P: 29g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada		L: 13g	L: 14g
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (30)	Sopa	Alho francês		VCT: 449kcal	VCT: 699kcal
	Prato	Salmão grelhado com arroz de coentros		HC: 52g	HC: 67g
	Pão	Pão de mistura		P: 29g	P: 37g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 13g	L: 29g
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (01)	Sopa	Canja		VCT: 597kcal	VCT: 742kcal
	Prato	Frango de fricassé com puré de batata	 	HC: 55g	HC: 62g
	Pão	Pão de mistura		P: 38g	P: 42g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 20g	L: 23g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (02)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 381kcal	VCT: 412kcal
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com arroz branco		HC: 38g	HC: 44g
	Pão	Pão de mistura		P: 21g	P: 25g
	Hortícolas	Legumes cozidos		L: 13g	L: 15g
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ 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)

