

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana



5 a 9 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (05)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (06)	Sopa	Legumes		VCT: 371kcal HC: 50g P: 17g L: 9g	VCT: 446kcal HC: 57g P: 20g L: 13g
	Prato	Arroz de legumes com feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (07)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 413kcal HC: 49g P: 16g L: 13g	VCT: 499kcal HC: 58g P: 19g L: 17g
	Prato	Rancho vegetariano			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (08)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 400kcal HC: 51g P: 17g L: 13g	VCT: 468kcal HC: 60g P: 19g L: 15g
	Prato	Tofu no forno com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (09)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 346kcal HC: 51g P: 9g L: 8g	VCT: 398kcal HC: 57g P: 11g L: 10g
	Prato	Seitan no forno com batata frita			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:07:16+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

12 a 16 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (12)	Sopa	Alho francês		VCT: 417kcal HC: 59g P: 14g L: 10g	VCT: 421kcal HC: 60g P: 25g L: 12g
	Prato	Tofu no forno com arroz e ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (13)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 419kcal HC: 53g P: 16g L: 12g	VCT: 494kcal HC: 65g P: 18g L: 15g
	Prato	Seitan com cogumelos e esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (14)	Sopa	Agrião		VCT: 443kcal HC: 62g P: 18g L: 10g	VCT: 518kcal HC: 66g P: 21g L: 14g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (15)	Sopa	Feijão verde		VCT: 416kcal HC: 59g P: 15g L: 9g	VCT: 501kcal HC: 68g P: 17g L: 13g
	Prato	Empadão de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (16)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 406kcal HC: 54g P: 18g L: 10g	VCT: 489kcal HC: 64g P: 21g L: 12g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com tofu e brócolos	 		
	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 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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:08:14-01'00"
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

19 a 23 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (19)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 420kcal HC: 65g P: 14g L: 10g	VCT: 492kcal HC: 74g P: 16g L: 12g
	Prato	Tortilha de tofu e arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (20)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 303kcal HC: 47g P: 9g L: 7g	VCT: 356kcal HC: 51g P: 12g L: 9g
	Prato	Seitan de cebolada com batata	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta / logurte vegetal			
Q U A R T A (21)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 437kcal HC: 62g P: 15g L: 10g	VCT: 511kcal HC: 66g P: 17g L: 12g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	Sopa	Juliana		VCT: 389kcal HC: 46g P: 18g L: 13g	VCT: 512kcal HC: 59g P: 21g L: 17g
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (23)	Sopa	Espinafres		VCT: 446kcal HC: 57g P: 18g L: 8g	VCT: 529kcal HC: 59g P: 21g L: 12g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor			
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:09:05+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

26 a 30 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
S E G U N D A (26)	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 (27)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 422kcal HC: 61g P: 14g L: 10g	VCT: 531kcal HC: 70g P: 16g L: 12g
	Prato	Chili vegetariano com arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (28)	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/ logurte vegetal			
Q U I N T A (29)	Sopa	Agrião		VCT: 580kcal HC: 80g P: 27g L: 12g	VCT: 646kcal HC: 88g P: 29g L: 14g
	Prato	Arroz de ervilhas e cenoura com soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (30)	Sopa	Camponesa		VCT: 376kcal HC: 38g P: 25g L: 14g	VCT: 462kcal HC: 45g P: 28g L: 16g
	Prato	Tofu guisado com batata			
	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)



Glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutos de casca



Alfo



Mostarda



Grãos de Sésamo



Diluição de enxofre e sulfitos



Moluscos

Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de identificação: 14324861
Data: 2025.09.17 15:10:14+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N