Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(02)**	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			
TERÇA **(03)**	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/ Iogurte/ Fruta			
QUARTA **(04)**	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			
QUINTA **(05)**	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			
SEXTA **(06)**	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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos, Ovos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:31:02+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(09)**	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			
TERÇA **(10)**	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			
QUARTA **(11)**	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/ Iogurte/ Fruta			
QUINTA **(12)**	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			
SEXTA **(13)**	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 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



Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:35:20+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(16)**	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			
TERÇA **(17)**	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 437kcal HC: 38g P: 36g L: 15g	VCT: 508kcal HC: 43g P: 37g L: 19g
	Prato	Filetes de robalo no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes assados no forno			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ Fruta			
QUARTA **(18)**	Sopa	Legumes		VCT: 392kcal HC: 41g P: 24g L: 14g	VCT: 452kcal HC: 48g P: 26g L: 15g
	Prato	Esparguete à bolonhesa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(19)**	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			
SEXTA **(20)**	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			

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 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



Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:36:35+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar da Comporta - Ementa Geral

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(23)**	Sopa	Nabiças		VCT: 601kcal HC: 48g P: 37g L: 16g	VCT: 644kcal HC: 49g P: 39g L: 30g
	Prato	Salada russa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(24)**	Sopa	Legumes		VCT: 420kcal HC: 37g P: 28g L: 13g	VCT: 480kcal HC: 53g P: 29g L: 14g
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA **(25)**	Sopa	Alho francês		VCT: 449kcal HC: 52g P: 29g L: 13g	VCT: 699kcal HC: 67g P: 37g L: 29g
	Prato	Salmão grelhado com arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(26)**	Sopa	Canja		VCT: 597kcal HC: 55g P: 38g L: 20g	VCT: 742kcal HC: 62g P: 42g L: 23g
	Prato	Frango de fricassé com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(27)**	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 381kcal HC: 38g P: 21g L: 13g	VCT: 412kcal HC: 44g P: 25g L: 15g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ 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

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 11:38:56+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**