Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(02)**	Sopa	Juliana		VCT: 420Kcal HC: 54g P: 20g L: 14g	VCT: 476Kcal HC: 57g P: 22g L: 16g
	Prato	Tofu salteado com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(03)**	Sopa	Espinafres		VCT: 332kcal HC: 45g P: 10g L: 9g	VCT: 390Kcal HC: 51g P: 12g L: 10g
	Prato	Salada fria de batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta/ Iogurte vegetal			
QUARTA **(04)**	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 431kcal HC: 55g P: 19g L: 9g	VCT: 514Kcal HC: 65g P: 22g L: 14g
	Prato	Legumes salteados com massa laços			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(05)**	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			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(06)**	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)

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 11:31:01+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(09)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 383kcal HC: 42g P: 15g L: 14g	VCT: 469kcal HC: 50g P: 18g L: 18g
	Prato	Massa espiral com soja, cenoura ralada, cogumelos e milho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(10)**	Sopa	Agrião		VCT: 341kcal HC: 36g P: 16g L: 13g	VCT: 393kcal HC: 40g P: 18g L:16g
	Prato	Tofu assado no forno com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA **(11)**	Sopa	Legumes		VCT: 362kcal HC: 46g P: 15g L: 11g	VCT: 417kcal HC: 54g P: 18g L: 15g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta			
QUINTA **(12)**	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 362kcal HC: 51g P: 15g L: 8g	VCT: 426kcal HC: 58g P: 17g L: 11g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(13)**	Sopa	Alho francês		VCT: 362kcal HC: 39g P: 17g L: 13g	VCT: 433kcal HC: 47g P: 19g L: 16g
	Prato	Arroz de feijão com legumes			
	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 ou

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 11:35:20+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista 3176N

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA **(16)**	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 451kcal HC: 54g P: 21g L: 13g	VCT: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g
	Prato	Tofu 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: 423kcal HC: 57g P: 19g L: 10g	VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ Iogurte vegetal			
QUARTA **(18)**	Sopa	Legumes		VCT: 354kcal HC: 47g P: 12g L: 9g	VCT: 413kcal HC: 54g P: 14g L: 12g
	Prato	Bolonhesa de soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(19)**	Sopa	Alho-francês		VCT: 403kcal HC: 47g P: 18g L: 14g	VCT: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g
AAAF* CAF*	Prato	Legumes à brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(20)**	Sopa	Feijão-verde		VCT: 405kcal HC: 59g P: 14g L: 11g	VCT: 451kcal HC: 63g P: 20g L: 15g
AAAF* CAF*	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)

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 ou

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 11:36:35+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Centro Escolar da Comporta - Ementa Vegetariana

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				Pré-escolar	1º CEB
SEGUNDA (23)	Sopa	Nabiças		VCT: 451kcal HC: 54g P: 21g L: 13g	VCT: 549kcal HC: 67g P: 25g L: 16g
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (24)	Sopa	Legumes		VCT: 423kcal HC: 57g P: 19g L: 10g	VCT: 486kcal HC: 63g P: 22g L: 12g
	Prato	Seitan no forno com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA (25)	Sopa	Alho francês		VCT: 354kcal HC: 47g P: 12g L: 9g	VCT: 413kcal HC: 54g P: 14g L: 12g
	Prato	Tortilha de tofu com arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (26)	Sopa	Agrião		VCT: 403kcal HC: 47g P: 18g L: 14g	VCT: 471kcal HC: 54g P: 20g L: 16g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (27)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 450kcal HC: 67g P: 17g L: 11g	VCT: 522kcal HC: 68g P: 19g L: 13g
	Prato	Seitan em molho de tomate com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta/ Iogurte 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 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 11:38:55+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**