

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Refeitório
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão verde	150	36	0,8	0,1	4,7	2,3	1,3	0,4
Prato	Salada de atum com feijão frade e batata ^{3,4}	2026	481	12,7	2,3	57,7	1,9	30,2	1,6
Salada	Alface, cenoura e tomate	110	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de ovo com feijão frade e batata ³	1451	344	8,6	1,9	46,8	2,0	17,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	157	37	0,4	0,0	5,8	3,0	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer com esparguete ^{1,3}	821	197	13,9	4,6	7,0	1,1	10,4	0,7
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	107	25	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com esparguete	871	206	3,9	0,5	25,5	2,3	16,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de ervilhas	237	56	2,7	0,4	5,7	1,5	1,4	0,1
Prato	Salmão em lascas com batata assada ⁴	831	199	14,0	2,5	8,8	0,6	9,0	0,1
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,3	2,7	2,0	0,0
Vegetariana	Salada de grão, ovo, batata e macedónia ³	390	93	3,6	0,7	8,7	0,8	5,2	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo/Fruta da época	136	33	0,7	0,4	4,8	4,1	1,5	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas	159	38	0,6	0,1	5,6	0,7	1,8	0,1
Prato	Perninhas de frango no forno com arroz de pimentos	853	203	6,5	1,0	22,3	0,4	13,3	0,2
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	97	23	0,2	0,0	2,5	2,2	1,8	0,0
Vegetariana	Salsicha vegetariana arroz de pimentos ³	581	138	6,3	1,2	14,3	0,9	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	218	52	1,0	0,1	7,2	1,6	2,4	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	1112	267	16,7	2,8	20,5	1,9	5,5	1,1
Salada	Alface, tomate e milho	88	21	0,2	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Vegetariana	Cogumelos e legumes com natas ^{6,8}	227	54	3,5	0,5	2,9	2,0	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Refeitório
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sa (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Douradinhos com arroz de espinafres ^{1,2,3,4,7,14}	812	193	6,8	1,0	24,6	0,2	7,9	0,7
Salada	Alface, cenoura e milho	207	49	1,4	0,0	4,6	1,6	3,9	0,1
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de espinafres ^{1,5,6}	523	124	2,7	0,3	20,9	1,5	2,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa juliana de legumes	218	52	2,2	0,3	5,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Massa a lavrador (macarronete, frango, porco, couves, cenoura, feijão)	684	163	5,5	1,3	16,3	1,2	11,3	0,1
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Massa a lavrador vegetariana	893	214	6,7	0,7	26,7	0,8	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	526	125	2,6	0,5	7,1	0,4	19,2	0,2
Prato	Lombinhos de fogoneiro com batata assada	421	100	3,0	0,4	8,3	0,5	9,1	0,4
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,2
Vegetariana	Tomate recheado com legumes e queijo ^{7,8}	430	104	8,0	3,9	5,7	2,4	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta / Arroz doce	448	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão com couve	165	39	0,5	0,1	6,1	2,7	1,9	0,1
Prato	Bifinhos de peru com alho, ervas e arroz de cenoura	664	157	4,2	0,7	16,0	0,7	13,3	0,3
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes	450	107	4,4	0,6	12,0	2,2	3,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
Prato	Salada do mar (pescada, ovo, delicias do mar, batata, ervilhas, brócolos e cenoura) ^{1,2,3,4,6}	394	94	3,9	0,8	6,1	1,0	7,8	0,3
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Grão, ovo, batata, ervilhas, brócolos e cenoura ³	492	117	4,6	0,9	12,7	1,4	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
 Refeitório
 Semana de 28 a 3 de outubro de 2025
 Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana de legumes	154	36	0,5	0,1	5,6	2,6	1,3	0,1
Prato	Almôndegas com esparguete ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	826	199	14,0	4,7	7,0	1,1	10,8	0,7
Salada	Alface, cenoura e milho	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete ^{1,3,6,8,11}	871	206	3,9	0,5	25,5	2,3	16,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com lombardo	218	52	1,0	0,1	7,2	1,6	2,4	0,2
Prato	Lascas de perca com batata	374	89	4,2	0,7	5,0	0,9	8,1	0,2
Salada	Macedónia de legumes	173	42	0,3	0,1	5,0	2,7	2,6	0,0
Vegetariana	Salada de grão com ovo, ervilhas e batata	390	93	3,6	0,7	8,7	0,8	5,2	0,1
Sobremesa	Fruta /Gelatina de morango	266	63	0,1	0,0	15,5	14,4	0,1	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura com abóbora	372	88	2,0	0,3	14,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Strogonoff de vaca com arroz branco	1164	277	8,1	2,5	36,4	0,7	13,7	0,6
Salada	Alface, beterraba e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Tomate recheado e gratinado c/ queijo	731	174	6,4	1,4	22,0	4,1	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde	186	44	0,8	0,1	6,9	2,7	1,4	0,1
Prato	Meia desfeita de pescada com grão e batata	500	120	5,3	1,0	7,5	0,6	9,9	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,3
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes e batata	442	105	4,3	0,6	13,2	1,3	2,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Arroz de frango com chouriço	566	133	0,8	0,2	18,2	0,9	12,7	0,2
Salada	Alface, tomate e couve roxa	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão preto	497	118	2,3	0,3	18,1	1,2	4,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

