

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Restaurante

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Calamares com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,9,14}	1648	392	17,5	2,8	31,6	1,0	26,8	1,0
Salada	Alface, tomate e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	2296	547	21,5	7,2	75,0	3,7	12,4	1,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	1,0	0,2	30,3	30,3	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Pá de porco assado com massa lacinhos ^{1,12}	2875	684	29,5	9,2	58,2	3,5	43,8	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Vegetariana	Salteado de soja com massa lacinhos	1774	419	5,6	1,4	63,9	7,0	25,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	639	152	1,2	0,2	31,5	31,5	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho francês	732	173	2,2	0,3	31,4	3,0	4,8	0,3
Prato	Salmão com batata cozida ^{2,4,14}	1568	374	19,5	3,7	30,1	1,9	18,3	0,4
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Vegetariana	Batata com legumes, grão e ovo ³	1381	328	6,8	1,5	46,7	3,4	16,2	0,8
Sobremesa	Fruta / Gelatina de ananás	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Frango com arroz de pimentos	1238	293	7,6	1,3	34,2	1,4	21,6	0,4
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Salsicha veg. c/ arroz de pimentos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2773	666	42,7	5,2	43,2	1,0	23,8	2,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	550	131	0,7	0,2	26,7	25,4	2,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Bacalhau à Espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1967	487	31,6	4,1	35,7	1,8	13,0	2,0
Salada	Alface, cenoura e pepino	35	8	0,1	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Vegetariana	Legumes à Espiritual ^{1,6,7,12}	557	133	5,1	1,5	17,3	1,8	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	659	157	1,1	0,1	30,6	30,6	1,6	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

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Restaurante

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Ementa

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	756	179	2,3	0,4	32,0	3,0	5,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	2801	667	28,8	9,7	59,6	2,6	38,8	0,4
Salada	Beterraba, tomate e milho	100	24	0,6	0,0	2,5	1,2	1,7	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	2566	608	7,6	1,4	79,2	13,4	47,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	1,0	0,2	30,3	30,3	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	2398	570	18,5	3,0	54,0	3,7	114,2	1,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilha	151	36	0,2	0,1	4,3	1,4	2,3	0,2
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá	1849	437	3,6	0,6	78,4	7,5	17,1	0,3
Sobremesa	Fruta / Pudim de caramelo ⁷	381	90	1,6	0,7	15,5	15,5	2,5	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino com cotovelinhos	1273	303	3,2	0,3	53,2	3,0	13,4	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	2996	720	43,9	9,7	40,5	0,2	37,4	0,9
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Tofu à portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	2512	606	39,3	4,2	45,6	0,2	13,2	1,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	536	127	0,9	0,1	25,5	25,5	1,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abobora com lombardo	740	175	2,1	0,3	32,2	3,3	5,0	0,3
Prato	Perca com batata ⁴	893	211	1,2	0,2	30,1	1,9	18,7	0,6
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão verde brócolos)	106	25	0,3	0,1	2,7	1,4	1,7	0,2
Vegetariana	Courgete recheada c/ legumes e queijo ⁷	761	183	11,0	3,8	9,7	1,2	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	532	127	0,9	0,2	25,9	25,9	1,4	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Arroz de Perú com chouriço ^{1,6}	3500	832	34,5	10,4	62,9	1,6	67,4	1,4
Salada	Couve roxa, alface e tomate	12	3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Lentilhas com legumes ^{1,6,8,11}	1433	340	6,9	0,7	44,0	0,7	21,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	641	151	0,8	0,1	31,1	29,8	1,9	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Restaurante

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Atum, feijão frade, batata e macedónia de legumes ⁴	1592	378	11,2	1,6	39,6	1,9	27,5	2,4
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Feijão frade, batata, ovo, macedónia de legumes ³	1149	272	5,5	1,4	39,6	1,9	14,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	519	122	0,7	0,1	24,3	24,3	1,7	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombardo	721	170	2,1	0,3	30,8	3,3	4,8	0,3
Prato	Bifinhos de frango com massa fusilli ^{1,3}	1449	342	4,0	0,9	28,1	1,1	47,4	0,7
Salada	Cenoura, tomate e milho	105	25	0,6	0,0	2,8	1,5	1,6	0,0
Vegetariana	Gratinado de legumes e grão com massa ^{1,3,6}	1232	295	5,8	1,0	45,6	4,4	10,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	611	145	0,9	0,1	29,1	29,1	1,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Filetes com arroz de tomate	1443	343	11,0	1,6	24,3	1,1	36,1	0,7
Salada	Beterraba, tomate e alface	32	8	0,1	0,0	0,0	1,0	0,5	0,0
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,12}	502	121	8,4	1,8	3,2	0,3	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta / arroz doce ^{3,6,7}	780	185	3,7	1,4	33,0	21,2	3,4	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	751	178	2,1	0,3	32,6	4,3	5,5	0,3
Prato	Estufado de carne de porco com macarronete e cenoura, milho e ervilhas ^{1,6,10}	1521	362	13,2	3,2	37,5	3,6	21,0	0,8
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Estufado de soja grossa com legumes e macarrão ^{1,6,8,10,11}	1827	433	7,4	1,2	46,2	11,2	39,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	444	105	0,6	0,0	21,0	21,0	1,5	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Lascas de salmão com batata cozida ^{2,4,14}	1568	374	19,5	3,7	30,1	1,9	18,3	0,4
Salada	Legumes cozidos (macedónia de legumes)	32	7	0,1	0,0	1,2	0,0	0,4	0,2
Vegetariana	Batata, grão, ovo, cenoura, ervilhas e brócolos ³	1545	367	7,4	1,5	51,8	3,6	18,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época	536	128	1,1	0,2	25,7	25,7	1,1	0,1

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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Restaurante

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot · (g)	Sa (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes com massinhas ^{1,6,10}	1097	259	2,6	0,4	48,6	4,5	7,8	0,3
Prato	Nuggets de frango e arroz de espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2142	511	20,7	3,2	57,8	4,9	21,6	2,9
Salada	Alface, tomate e pepino	44	11	0,2	0,0	1,3	1,1	0,6	0,0
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes ^{1,6,11}	597	142	5,0	0,6	19,4	1,7	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	536	127	0,9	0,1	25,5	25,5	1,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	747	179	7,9	2,0	16,9	0,6	9,8	1,7
Salada	Couve roxa, milho e tomate	141	33	0,8	0,0	3,4	0,4	2,6	0,2
Vegetariana	Legumes com natas ^{1,6}	1149	278	13,5	1,8	25,2	5,0	9,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	548	130	0,9	0,1	26,9	26,9	1,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Feijoada de carnes com arroz branco	1217	290	9,9	2,4	27,9	0,3	22,3	0,4
Salada	Incorporado no prato	17	4	0,0	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco	768	182	2,6	0,4	27,3	0,7	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	658	156	1,0	0,1	32,3	31,0	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de caldo verde	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Lombinhos de Fogonero c batata e legumes ⁴	975	230	3,9	0,4	30,8	2,5	16,6	1,0
Salada	(Brócolos, cenoura e feijão verde)	36	9	0,7	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Legumes com grão, ovo e legumes ³	1531	363	7,9	1,5	51,1	3,5	3,5	18,4
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora com couve flor	751	178	2,1	0,3	32,6	4,3	5,5	0,3
Prato	Tiras de frango com massa esparguete ^{1,3}	1685	399	9,0	1,6	30,5	1,4	48,0	0,7
Salada	Lombardo com alho francês e cenoura	400	97	8,2	1,2	2,9	1,2	1,6	0,4
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6,8,11}	1333	318	6,3	1,0	21,1	9,2	36,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	624	147	0,7	0,1	29,5	29,5	1,8	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 Proteínas

