



REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Prato	Macarrão c/ atum, molho de tomate e oregãos ^{1,4,6,10,12}	1350	322	14,9	2,2	29,7	3,0	16,4	1,3
Salada	Alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Macarrão c/ soja grossa, molho de tomate e oregãos ^{1,6,8,10,11,12}	1890	449	9,4	1,5	45,7	11,1	39,1	0,5
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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Chili de carne c/ arroz branco ¹²	3349	800	29,8	9,4	80,9	1,1	51,9	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Chili de legumes c/ arroz branco ^{1,9,10,12}	1285	308	11,5	1,6	34,1	5,3	15,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	639	152	1,2	0,2	31,5	31,5	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	751	178	2,1	0,3	32,6	4,3	5,5	0,3
Prato	Perca c/ crosta de broa de milho e ervas aromáticas ^{1,4,10,12}	1679	399	13,6	2,0	30,5	0,3	37,0	1,1
Salada	Alface, pepino e tomate	44	11	0,2	0,0	1,3	1,1	0,6	0,0
Vegetariana	Ervilhas c/ ovos escalfados ³	885	213	15,6	3,4	2,6	0,7	14,3	0,6
Sobremesa	Arroz doce/ fruta da época ^{3,6,7}	780	185	3,7	1,4	33,0	21,2	3,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Bifinhos de frango c/ arroz de cenoura	1514	358	4,5	0,9	31,8	1,1	46,5	0,7
Salada	Alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Curgete recheada c/ legumes e queijo ⁷	607	146	10,5	3,8	3,7	0,3	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	550	131	0,7	0,2	26,7	25,4	2,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Salada russa de pescada (batata, macedónia de legumes) ⁴	1279	302	2,6	0,4	31,3	1,9	36,8	1,0
Vegetariana	Salada russa vegetariana c/ ovo ³	624	148	4,5	0,8	20,4	2,0	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	659	157	1,1	0,1	30,6	30,6	1,6	0,0

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Almôndegas c/ massa eparguete ^{1,3,6,12}	1348	321	12,6	5,0	35,4	2,3	15,6	1,3
Salada	Alface, couve roxa e tomate	12	3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Quinoa c/ tofu e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	2586	622	42,3	5,0	31,4	2,1	24,9	2,7
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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	721	170	2,1	0,3	30,8	3,3	4,8	0,3
Prato	Salmão c/ batata cozida ^{2,4,14}	1568	374	19,5	3,7	30,1	1,9	18,3	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	151	36	0,2	0,1	4,3	1,4	2,3	0,2
Vegetariana	Macedónia De legumes, grão, ovo e batata ³	1220	290	6,5	1,0	40,9	3,1	12,6	0,5
Sobremesa	Pudim/ fruta da época ⁷	573	136	1,6	0,7	26,6	23,8	2,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (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	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	2996	720	43,9	9,7	40,5	0,2	37,4	0,9
Salada	Beterraba, cenoura e rabanete	31	7	0,0	0,0	1,2	1,1	0,3	0,0
Vegetariana	Salsicha vegetariana à portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	2865	691	47,1	5,2	47,5	0,5	14,8	2,2
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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Bacalhau 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 couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Legumes à espiritual c/ lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	999	238	5,6	1,6	36,2	2,4	11,1	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	732	173	2,2	0,3	31,4	3,0	4,8	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ arroz branco ^{1,7}	1987	472	13,4	4,8	39,7	2,3	47,1	1,2
Salada	Couve roxa, milho e tomate	124	29	0,8	0,0	2,9	0,7	2,2	0,0
Vegetariana	Empadão (arroz) de legumes e grão	1290	306	4,4	0,6	52,4	2,1	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	641	151	0,8	0,1	31,1	29,8	1,9	0,0

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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes c/ massinhas	723	171	2,2	0,3	31,1	3,0	4,7	0,3
Prato	Douradinhos c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1116	264	3,9	0,6	46,8	1,0	9,5	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	44	11	0,2	0,0	1,3	1,1	0,6	0,0
Vegetariana	Pastéis de legumes c/ arroz de ervilhas ^{1,3,6,7}	2311	550	21,6	7,2	75,2	3,3	12,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	519	122	0,7	0,1	24,3	24,3	1,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Carne de vaca cortada em tiras c/ massa ^{1,3,7}	1709	408	18,8	6,5	35,7	1,7	23,1	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e milho	93	22	0,6	0,0	2,3	1,0	1,6	0,0
Vegetariana	Soja grossa estufada c/ massa ^{1,3,6,8,11}	1773	421	7,4	1,2	44,6	9,6	38,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	611	145	0,9	0,1	29,1	29,1	1,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Perca cozida c/ batata, cenoura, feijão-verde e brócolos ⁴	929	219	1,9	0,2	30,6	2,3	19,3	0,9
Salada	Incorporado no prato	36	9	0,7	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Salada de batata c/ ovo e legumes ³	1435	340	5,5	1,4	54,1	4,6	14,9	0,5
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	610	145	2,2	1,3	24,1	24,1	4,6	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (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	Peru estufado c/ massa fusilli	1551	370	22,5	6,3	0,9	0,7	41,1	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Tofu c/ massa fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	2972	714	47,2	5,9	43,0	1,4	25,6	2,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	444	105	0,6	0,0	21,0	21,0	1,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	721	170	2,1	0,3	30,8	3,3	4,8	0,3
Prato	Filetes panados no forno c/ arroz de tomate com arroz de tomate ^{1,2,4,6,7,10}	2190	521	19,1	2,6	64,8	6,0	20,9	0,3
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Estufado de quinoa c/ legumes ^{1,6,11}	952	227	7,7	1,0	27,7	3,6	8,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	536	128	1,1	0,2	25,7	25,7	1,1	0,1

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	2801	667	28,8	9,7	59,6	2,6	38,8	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e milho	93	22	0,6	0,0	2,3	1,0	1,6	0,0
Vegetariana	Esparguete à 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)	536	127	0,9	0,1	25,5	25,5	1,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7}	747	179	7,9	2,0	16,9	0,6	9,8	1,7
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Legumes e cogumelos c/ natas ^{1,6}	1177	285	13,6	1,8	25,2	5,0	10,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	548	130	0,9	0,1	26,9	26,9	1,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Tiras de porco c/ esparguete ^{1,3,7}	1302	310	12,3	4,1	35,6	1,4	13,5	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e milho	93	22	0,6	0,0	2,3	1,0	1,6	0,0
Vegetariana	Curgete recheada c/ legumes	480	115	5,8	0,9	9,3	1,6	4,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	658	156	1,0	0,1	32,3	31,0	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Fogonero c/ batata assada com batata assada ⁴	1050	249	6,2	0,9	30,3	2,0	16,0	0,8
Salada	Estufado de legumes (couve, cenoura e ervilhas)	365	88	5,4	0,8	4,9	1,1	2,9	0,2
Vegetariana	Salteado de lentilhas e vegetais ^{1,6,10,11}	1258	298	6,1	0,7	41,1	0,7	17,9	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	549	130	0,8	0,1	27,8	26,5	1,8	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (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	Perninhas de frango no forno c/ arroz de cenoura	1207	286	7,6	1,3	32,0	1,2	22,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	889	213	12,1	4,6	14,8	2,4	10,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	624	147	0,7	0,1	29,5	29,5	1,8	0,0

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 rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Vegetariana	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ coentros	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Calamares c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,9,14}	1664	396	17,6	2,8	31,8	0,7	27,3	1,0
Salada	Alface, beterraba e milho	82	19	0,6	0,0	1,6	0,2	1,7	0,0
Vegetariana	Pastéis de legumes c/ arroz de ervilhas ^{1,3,6,7}	2311	550	21,6	7,2	75,2	3,3	12,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	554	130	0,7	0,1	26,3	25,0	1,9	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	751	178	2,1	0,3	32,6	4,3	5,5	0,3
Prato	Massa à lavrador (macarronete, frango, porco, couve, cenoura e feijão) ^{1,6,10}	941	224	7,9	2,0	23,9	1,9	13,6	0,3
Salada	Incorporado no prato	17	4	0,0	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador (vegetariana) ^{1,6,10}	1211	288	6,5	0,9	45,3	2,4	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	1,0	0,2	30,3	30,3	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Pescada, batata, cenoura, brócolos e feijão-verde ⁴	1283	303	3,3	0,4	30,6	2,3	37,0	1,0
Salada	Incorporado no prato	36	9	0,7	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Batata, grão, ovo, cenoura, brócolos e feijão-verde ³	1531	363	7,9	1,5	51,1	3,5	18,4	0,8
Sobremesa	Arroz doce/ fruta da época ^{3,6,7}	780	185	3,7	1,4	33,0	21,2	3,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo c/ feijão	1070	254	2,8	0,3	44,7	3,0	10,5	0,3
Prato	Arroz de aves c/ chouriço ^{1,6}	2294	543	10,6	2,7	62,5	1,7	48,8	1,0
Salada	Alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	569	136	6,4	2,0	13,6	1,9	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	536	127	0,9	0,1	25,5	25,5	1,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Salada	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Hambúrguer c/ arroz ^{1,6,12}	1222	290	8,4	0,5	35,7	0,5	17,7	0,4
Salada	Alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano c/ arroz	672	159	2,4	0,4	31,1	0,5	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	639	152	1,2	0,2	31,5	31,5	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Salmão c/ batata cozida ^{2,4,14}	1568	374	19,5	3,7	30,1	1,9	18,3	0,4
Salada	Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)	35	8	0,1	0,0	0,9	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Legumes cozidos c/ ovo, grão e batata ³	1366	324	4,4	0,8	51,9	3,7	14,7	0,7
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	437	104	0,4	0,1	22,5	22,5	1,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo c/ feijão	1046	248	2,4	0,4	41,5	3,0	10,0	0,3
Prato	Frango estufado c/ cenoura, ervilhas e repolho e esparguete ^{1,3}	1300	308	7,2	1,3	34,4	2,8	24,2	0,8
Salada	Incorporado no prato	138	33	0,2	0,1	4,0	1,4	2,1	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão preto c/ legumes e massa ^{1,3}	1959	462	8,4	1,2	71,3	2,6	22,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	536	127	0,9	0,1	25,5	25,5	1,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Filetes de pescada c/ arroz de pimentos ⁴	1666	396	11,2	1,6	35,3	1,5	37,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	44	11	0,2	0,0	1,3	1,1	0,6	0,0
Vegetariana	Ervilhas c/ ovos escalfados ^{3,12}	502	121	8,4	1,8	3,2	0,3	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	444	105	0,6	0,0	21,0	21,0	1,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal