

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Restaurante

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

Ementa

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	169	40	0,6	0,1	6,5	2,5	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer com arroz de espinafres ¹	640	152	4,2	0,7	15,8	0,4	12,1	0,3
Salada	Tomate, milho e beterraba	197	46	1,2	0,0	4,9	2,5	3,3	0,1
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano c/arroz espinafres	639	151	3,1	0,4	23,4	1,4	6,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,2	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo com feijão	173	41	0,5	0,1	6,0	2,0	1,9	0,0
Prato	Bacalhau Espiritual ^{1,4,7}	889	228	14,7	5,5	17,4	1,2	6,3	0,9
Salada	Alface, tomate e cenoura	82	20	0,2	0,0	2,3	2,2	1,3	0,1
Vegetariana	Legumes à Espiritual	565	135	4,1	0,8	15,9	0,9	6,4	0,1
Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	448	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	163	39	0,7	0,1	5,8	1,7	1,6	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli ^{1,3}	462	111	6,3	1,5	3,7	1,2	9,3	0,4
Salada	Alface, beterraba e pepino	82	20	0,2	0,0	2,3	2,2	1,3	0,1
Vegetariana	Tofu salteado e massa fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1374	330	22,8	2,9	17,6	0,8	12,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,2	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	218	52	2,2	0,3	5,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Perca cozida com batata cozida ⁴	469	112	3,8	0,5	8,9	0,6	10,0	0,2
Salada	Legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e brócolos)	125	30	0,4	0,1	3,3	2,7	0,2	0,0
Vegetariana	Salada de grão, ovo, batata e legumes ³	390	93	3,6	0,7	8,7	0,8	5,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,2	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	154	36	0,5	0,1	5,6	2,6	1,3	0,1
Prato	Jardineira de frango	333	79	2,6	0,4	6,7	1,7	6,1	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Jardineira de feijão e legumes	493	118	2,5	0,3	16,7	1,8	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 Variedades)	269	64	0,5	0,2	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

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Refeitórios

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Macarrão c/ atum, molho de tomate e oregãos ^{1,3,4,6}	1052	251	13,9	1,8	15,7	1,2	14,7	0,9
Salada	Alface, beterraba e cenoura	83	20	0,2	0,0	2,4	2,3	1,2	0,1
Vegetariana	Macarrão c/soja grossa, molho de tomate e oregãos ^{1,3,6,8,11}	953	225	4,2	0,5	25,2	18,5	7,4	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 agrião	159	38	0,5	0,1	5,5	1,5	1,6	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa	425	101	5,4	1,5	6,1	1,0	6,7	0,1
Salada	Alface, tomate e couve-roxa	107	25	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Salsicha vegetariana à portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	685	165	11,4	1,4	8,1	0,9	6,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino com cotovelinhos ^{1,3}	233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate	663	158	5,9	0,9	15,0	0,7	10,7	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	107	25	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Crepe de legumes ¹	515	123	4,2	0,7	15,8	1,6	3,8	0,5
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12} /Fruta da época	266	63	0,1	0,0	15,5	15,5	0,1	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos	158	37	0,7	0,1	5,0	2,3	1,7	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e massa fusilli ^{1,3}	395	94	3,7	0,6	3,5	1,2	11,2	0,4
Salada	Couve-roxa, alface e pepino	102	24	0,1	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura e massa fusilli ^{1,3,6,8,11}	438	105	6,2	0,9	6,0	2,2	5,0	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 caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Meia desfeita de pescada e ovo ^{3,4}	500	120	5,3	1,0	7,5	0,6	9,9	0,3
Salada	Macedónia de legumes	173	42	0,3	0,1	5,0	2,7	2,6	0,0
Vegetariana	Meia desfeita de legumes ³	411	98	4,6	0,9	8,2	1,4	5,0	0,3
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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Refeitório

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

Ementa

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	157	37	0,4	0,0	5,8	3,0	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de carne 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	Bolonhesa de soja 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	218	52	2,2	0,3	5,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com massa penne ^{1,3}	462	111	6,3	1,5	3,7	1,2	9,3	0,4
Salada	Alface, Couve roxa, cenoura	97	23	0,2	0,0	2,5	2,2	1,8	0,0
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados	565	135	4,1	0,8	15,9	0,9	6,4	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Refeitório

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

Ementa

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sa (g)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sa (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	218	52	2,2	0,3	5,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, porco, couves, cenoura e feijão) ^{1,3}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sa (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	526	125	2,6	0,5	7,1	0,4	19,2	0,2
Prato	Lombinhos de fogonero 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	80,	3,9	5,7	2,4	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ iogurte	266	63	0,1	0,0	15,5	15,5	0,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sa (g)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sa (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	233	55	0,6	0,1	9,7	3,0	1,7	0,2
Prato	Salada do mar (maruca, 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 rijá, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço. 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