



REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 13 a 17 de abril de 2026
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de legumes | 165 | 39 | 0,6 | 0,1 | 7,0 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Douradinhos com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10} | 948 | 224 | 4,1 | 0,6 | 38,4 | 1,0 | 7,8 | 0,5 |
| Salada | Alface, tomate e milho | 133 | 31 | 0,4 | 0,0 | 4,4 | 3,2 | 1,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Pasteis de legumes com arroz de cenoura ^{1,3,6,7} | 1205 | 287 | 11,5 | 4,0 | 39,9 | 1,3 | 5,1 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de espinafres ^{1,6,10,11} | 720 | 170 | 1,2 | 0,1 | 28,5 | 0,9 | 10,0 | 0,1 |
| Prato | Lombo de porco assado com esparguete ¹ | 1125 | 270 | 11,7 | 3,2 | 26,4 | 0,1 | 15,2 | 0,5 |
| Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 99 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 0,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Ervilhas com ovos escalfados ^{3,9,10,11} | 427 | 103 | 6,6 | 1,3 | 3,6 | 1,4 | 5,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 211 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8,4 | 0,7 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 1251 | 309 | 19,9 | 2,6 | 22,4 | 1,1 | 9,0 | 1,4 |
| Salada | Alface, couve roxa e pepino | 103 | 25 | 0,0 | 0,0 | 3,2 | 1,5 | 1,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Espiritual de legumes ^{1,6,7,12} | 319 | 76 | 2,9 | 0,9 | 9,9 | 1,0 | 1,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de nabichas | 147 | 35 | 0,6 | 0,1 | 6,2 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado com cenoura, ervilhas e massa espiral ^{1,3} | 758 | 180 | 7,6 | 2,1 | 13,4 | 0,7 | 14,3 | 0,4 |
| Legumes | Incorporado no prato | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 4,0 | 2,4 | 1,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Crepe de legumes ^{1,3,6,7} | 691 | 165 | 8,0 | 2,4 | 16,2 | 1,1 | 6,0 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de feijão catarino com cotovelinhos ^{1,3,6,10} | 393 | 93 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 0,8 | 3,1 | 0,2 |
| Prato | Perca com grão e batata cozida ⁴ | 427 | 101 | 0,9 | 0,1 | 12,0 | 0,7 | 10,4 | 0,5 |
| Salada | Brócolos, feijão-verde e cenoura | 124 | 30 | 0,4 | 0,1 | 3,1 | 1,6 | 2,0 | 0,8 |
| Vegetariana | Grão, ovo, batata e legumes ³ | 368 | 87 | 2,5 | 0,6 | 10,6 | 1,5 | 4,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 20 a 24 de abril de 2026
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de ervilhas | 207 | 49 | 1,1 | 0,2 | 8,2 | 0,7 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Esparguete com carne à bolonhesa ^{1,3,12} | 968 | 230 | 7,9 | 3,2 | 27,1 | 1,3 | 12,3 | 0,4 |
| Salada | Alface, beterraba e milho | 226 | 53 | 1,4 | 0,0 | 5,3 | 2,1 | 4,1 | 0,1 |
| Vegetariana | Esparguete com soja à bolonhesa ^{1,3,6,8,10,11,12} | 1178 | 279 | 3,5 | 0,6 | 31,3 | 7,2 | 26,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de couve-flor e abóbora | 204 | 48 | 1,1 | 0,2 | 8,0 | 0,9 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Salada russa de salmão com delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12} | 407 | 96 | 3,4 | 0,6 | 11,8 | 1,1 | 4,0 | 0,2 |
| Legumes | Macedónia de legumes | 161 | 37 | 0,3 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 1,8 | 0,7 |
| Vegetariana | Salada russa de grão e ovo ³ | 436 | 103 | 3,7 | 0,8 | 11,4 | 1,0 | 5,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12} | 328 | 78 | 0,3 | 0,1 | 17,5 | 17,2 | 0,1 | 0,1 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Juliana de legumes | 195 | 46 | 0,9 | 0,1 | 7,9 | 0,7 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco à portuguesa (porco, arroz, batata) ^{5,6,12} | 839 | 202 | 14,0 | 2,8 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 0,3 |
| Legumes | Alface, couve roxa e tomate | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 0,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Salsicha veg. à portuguesa ^{5,6,12} | 635 | 191 | 13,8 | 1,6 | 13,7 | 0,0 | 2,6 | 1,0 |
| 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 | 215 | 51 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,8 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Lombinhos de fogueiro com batata assada ⁴ | 395 | 94 | 2,8 | 0,4 | 7,0 | 0,6 | 9,2 | 0,6 |
| Salada | Alface, couve roxa e tomate | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 0,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Tarte de legumes ^{1,3,6,7} | 576 | 154 | 17,6 | 7,3 | 11,8 | 1,1 | 8,6 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de abóbora e alho francês | 204 | 48 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Strogonoff de peru com arroz ^{1,6,7} | 740 | 176 | 6,1 | 1,8 | 14,5 | 0,1 | 15,3 | 0,5 |
| Legumes | Brócolos, ervilhas e cenoura salteados | 267 | 64 | 4,3 | 0,6 | 2,6 | 1,6 | 2,5 | 0,8 |
| Vegetariana | Tomate recheado ⁶ | 365 | 88 | 5,7 | 1,2 | 2,3 | 2,2 | 5,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 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 rija, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de cenoura | 227 | 54 | 0,9 | 0,1 | 9,6 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4} | 879 | 211 | 11,6 | 1,9 | 16,3 | 0,5 | 9,8 | 1,5 |
| Salada | Alface, couve roxa e tomate | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 0,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Pasteis de legumes com arroz de tomate ^{1,3,6,7} | 1140 | 272 | 10,5 | 3,8 | 38,5 | 1,1 | 4,8 | 0,6 |
| 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 feijão-verde | 211 | 50 | 1,1 | 0,2 | 8,4 | 0,7 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Salada primaveril (fusilli, fiambre, queijo, milho, cenoura e ananás) ^{1,3,6,7} | 992 | 235 | 5,6 | 2,5 | 35,9 | 4,5 | 9,3 | 0,8 |
| Vegetariana | Salada primaveril (fusilli, Ovo, queijo, milho, cenoura e ananás) ^{1,3} | 844 | 200 | 6,3 | 1,4 | 25,8 | 3,1 | 9,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3,6,10} | 271 | 64 | 0,6 | 0,1 | 9,5 | 0,3 | 4,8 | 0,2 |
| Prato | Pescada à gomes de sá ^{3,4} | 428 | 101 | 2,3 | 0,4 | 12,5 | 0,8 | 7,1 | 0,2 |
| Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | 109 | 26 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 2,6 | 1,1 | 0,1 |
| Vegetariana | Grão à gomes de sá ³ | 519 | 123 | 3,3 | 0,6 | 17,9 | 1,1 | 4,4 | 0,4 |
| 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 feijão com cotovelinhos ^{1,3,6,10} | 315 | 75 | 1,2 | 0,2 | 12,7 | 0,8 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves no forno | 813 | 193 | 3,2 | 0,5 | 24,0 | 0,3 | 16,5 | 0,3 |
| Salada | Alface, beterraba e cenoura | 86 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 2,2 | 1,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz de feijão, cogumelos e legumes | 466 | 110 | 1,0 | 0,1 | 21,3 | 1,9 | 3,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|--|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

FERIADO

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, ¹⁰Mostarda, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.2.19 07/04/2026 10:32