

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

Segunda

Sopa	Creme de legumes
Prato	Esparguete com carne à bolonhesa
Salada	Alface, tomate e milho
Vegetariana	Esparguete com soja à bolonhesa
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Terça

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Filetes de pescada com arroz de espinafres
Salada	Beterraba, cenoura e tomate
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quarta

Sopa	Sopa de feijão- verde
Prato	Lombo de porco assado com fusilli
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Vegetariana	Omelete de legumes
Sobremesa	Arroz doce / Fruta

Quinta

Sopa	Sopa de tomate
Prato	Salada de atum com batata
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura
Vegetariana	Grão, ovo, batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Sexta

Sopa	Sopa de feijão catarino com cotovelinhos
Prato	Strogonoff de frango com arroz branco
Salada	Alface, tomate e cenoura
Vegetariana	Crepe de legumes
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas
Salada	Alface, beterraba e milho
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Terça

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Salada de fusilli com frango, cenoura, milho e ervilhas
Salada	Incorporado no prato
Vegetariana	Salada de fusilli com cogumelos, cenoura, milho e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quarta

Sopa	Sopa Juliana de legumes
Prato	Bacalhau à espiritual
Salada	Alface, tomate e pepino
Vegetariana	Legumes à espiritual
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quinta

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Carne de porco à portuguesa
Salada	Alface, couve roxa e tomate
Vegetariana	Salsicha veg. à portuguesa
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Sexta

Sopa	Sopa de abóbora e alho francês
Prato	Medalhões de pescada com batata
Salada	Macedónia de legumes
Vegetariana	Quinoa, feijão e legumes
Sobremesa	Gelatina/Fruta

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

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 29 e 30 de junho de 2026

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Macarrão com atum, molho de tomate e oregãos
Salada	Alface, cenoura e milho
Vegetariana	Macarrão com soja, molho de tomate e oregãos
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Terça

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Panados de frango com arroz de cenoura
Salada	Alface, couve-roxa e tomate
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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