

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Ementa

Segunda

Sopa	Apresentação de início de ano letivo
Prato	
Salada	
Vegetariana	
Sobremesa	

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Almôndegas com massa espiral
Salada	Alface, cenoura e milho
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa espiral
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Lascas de salmão com batata cozida ⁴
Salada	Legumes cozidos (cenoura, ervilhas e brócolos)
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina

Quinta

Sopa	Sopa de feijão- verde
Prato	Frango no forno com arroz de cenoura
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Vegetariana	Courgete, cenoura e alho francês estufado c/ grão
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Bacalhau Espiritual
Salada	Tomate, cenoura e beterraba
Vegetariana	Legumes à Espiritual
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

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Refeitórios
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Ementa

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Carne de porco à portuguesa
Salada	Couve-roxa, tomate e alface
Vegetariana	Legumes à portuguesa c/ salsicha veg.
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Perca com batata cozida
Salada	Macedónia de legumes
Vegetariana	Salada de feijão, ovo, batata e macedónia
Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce

Quinta

Sopa	Sopa de grão com espinafres
Prato	Perú no forno com massa tricolor
Salada	Lombardo com ervilhas e cenoura
Vegetariana	Tarte de legumes
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Sexta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate
Salada	Alface, beterraba e pepino
Vegetariana	Salteado de lentilhas e vegetais
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

COMPLEXOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
Refeitório
Semana de 28 a 2 de outubro de 2026
Ementa

Segunda

Sopa	Sopa juliana de legumes
Prato	Bolonhesa de carne
Salada	Alface, cenoura e milho
Vegetariana	Bolonhesa de soja
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Terça

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Bacalhau com natas
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Arroz de frango com chouriço
Salada	Alface, tomate e couve roxa
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão preto
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Quinta

Sopa	Sopa de alface e nabo
Prato	Meia desfeita de pescada com grão e batata
Salada	Cenoura, brócolos e feijão verde cozidos
Vegetariana	Meia desfeita de ovo com grão e batata
Sobremesa	Fruta da época / Pudim de caramelo

Sexta

Sopa	Sopa de lombardo com feijão
Prato	Salada de fusilli, fiambre, queijo, milho, cenoura e ananás
Salada	Incorporado no prato
Vegetariana	Fusilli, cogumelos, queijo, milho, cenoura e ananás
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