

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 5 a 9 de outubro de 2026

Segunda		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
Terça		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,5	1,7	0,2
Prato	Salada de feijão frade, batata, atum e ovo ^{3,4}	689	164	8,7	1,1	12,6	0,8	10,6	0,5
Salada	Macedónia de legumes	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Vegetariana	Feijão frade, batata, legumes e ovo ³	787	187	5,5	1,1	23,7	1,5	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	57	0,3	0,1	11,9	11,9	1,3	0,3
Quarta		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	153	36	0,6	0,0	5,3	2,2	1,2	0,4
Prato	Febras de porco de cebolada com massa lacinhos ¹	986	233	4,9	1,4	32,1	1,8	15,3	0,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Vegetariana	Massa lacinhos com tofu e legumes ^{1,6}	951	225	4,2	1,2	35,3	2,3	10,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 lombardo com feijão	150	36	0,8	0,1	4,7	2,3	1,3	0,4
Prato	Pescada à espiritual ^{1,3,4,7}	613	146	4,5	0,7	12,5	0,8	13,2	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Vegetariana	Legumes à espiritual ^{1,3,7}	562	134	5,2	1,5	17,5	1,8	3,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	250	61	0,0	0,0	15,3	15,3	0,0	0,2
Sexta		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa de nabiças	140	33	0,4	0,0	4,8	1,3	1,6	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	806	191	6,1	1,1	17,8	0,2	15,7	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,1	2,3	2,3	1,3	0,1
Vegetariana	Courgete recheada ^{1,6,8,10,11,12}	487	116	5,7	2,3	12,1	2,1	3,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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, 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

* Valor estimado por comparação com pratos equivalentes; a confirmar com a ficha técnica antes da validação final.

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Segunda

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com alho francês	157	37	0,5	0,1	5,7	2,5	1,4	0,3
Prato	Calamares com arroz de tomate ^{1,3,14}	586	139	3,8	0,6	16,7	0,3	8,9	0,4
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	101	24	0,2	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Vegetariana	Estufado de legumes, feijão e arroz de tomate	772	183	3,7	0,4	28,8	1,7	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 alface	153	36	0,6	0,0	5,3	2,2	1,2	0,4
Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, porco, couve, cenoura e feijão) ¹	398	95	3,7	0,8	7,3	1,3	10,3	0,4
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes	725	172	4,6	0,6	27,1	2,4	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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	515	121	2,3	0,6	7,7	0,9	17,1	0,6
Prato	Salmão no forno com batata salteada ⁴	796	191	13,5	2,4	8,2	0,6	8,8	0,1
Salada	Macedónia de legumes	403	95	1,1	0,2	15,8	2,0	3,7	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,9,10,11}	410	99	6,3	1,2	3,6	1,4	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época / arroz doce ⁷	448	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1

Quinta

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	154	36	0,6	0,1	5,2	1,9	1,7	0,2
Prato	Strogonoff de aves com arroz branco ⁷	709	169	6,7	2,2	15,4	0,4	11,3	0,2
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Vegetariana	Strogonoff de tofu com arroz branco ^{6,7}	342	82	5,1	3,7	3,0	0,8	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 couve-flôr com alface	138	33	0,5	0,1	4,6	1,5	1,6	0,2
Prato	"Salada russa" de pescada com delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12}	407	96	3,4	0,6	11,8	1,1	4,0	0,2
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura	267	64	4,3	0,6	2,6	1,6	2,5	0,8
Vegetariana	"Salada russa" de grão ^{3,10}	492	117	4,6	0,9	12,7	1,4	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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, 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

* Valor estimado por comparação com pratos equivalentes; a confirmar com a ficha técnica antes da validação final.

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Segunda

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa de alface	153	36	0,6	0,0	5,3	2,2	1,2	0,4
Prato	Panados de porco com arroz de cenoura ^{3*}								
Salada	Alface, beterraba e cenoura*								
Vegetariana	Crepe de legumes com arroz de cenoura ^{1,3,7*}								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 espinafres*								
Prato	Perca com batata ^{3,4}	462	110	3,8	0,8	10,1	1,1	4,1	0,2
Salada	Cenoura, brócolos e ervilhas*								
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batata e legumes*								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 lombardo com ripas de cenoura*								
Prato	Peru estufado com ervilhas, cenoura e massa ¹	758	180	7,6	2,1	13,4	0,7	14,3	0,4
Salada	Beterraba, alface e cenoura*								
Vegetariana	Soja grossa estufada com ervilhas e cenoura ^{6*}								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 legumes com feijão	151	36	0,4	0,1	5,2	2,2	1,7	0,3
Prato	Filetes com crosta de broa e batata salteada ^{1,4*}								
Salada	Alface, cenoura e tomate*								
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3*}								
Sobremesa	Fruta da época / gelatina de pêssego	250	61	0,0	0,0	15,3	15,3	0,0	0,2

Sexta

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa de nabijas	140	33	0,4	0,0	4,8	1,3	1,6	0,3
Prato	Carne de vaca com cogumelos e arroz*								
Salada	Legumes salteados (cenoura, feijão verde e ervilhas)*								
Vegetariana	Estufado de quinoa com cogumelos e arroz*								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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

* Valor estimado por comparação com pratos equivalentes; a confirmar com a ficha técnica antes da validação final.

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS

Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Almoço

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	149	35	0,5	0,0	5,8	2,3	1,0	0,3
Prato	Douradinhos com arroz de espinafres ^{1,3,4*}								
Salada	Alface, pepino e milho*								
Vegetariana	Pastéis de legumes com arroz de espinafres ^{1,3*}								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Sopa juliana de legumes	138	33	0,5	0,1	4,6	1,5	1,6	0,2
Prato	Lombo de porco fatiado com massa esparguete ^{1*}								
Salada	Alface, tomate e cenoura*								
Vegetariana	Omelete com legumes ^{3*}								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 grão com espinafres*								
Prato	Bacalhau com natas ^{4,7*}								
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,1	2,3	2,3	1,3	0,1
Vegetariana	Tarte vegetariana ^{1,3,7*}								
Sobremesa	Fruta da época / pudim de caramelo ^{3,7*}								

Quinta

		VE kJ	VE kcal	Líp g	AG sat g	HC g	Açúcar g	Prot g	Sal g
Sopa	Creme de legumes*								
Prato	Salada de fusilli, frango, cenoura, ervilhas, milho e queijo ^{1,7*}								
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Salada de fusilli, salsicha veg., cenoura, ervilhas, milho e queijo ^{1,6,7*}								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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	154	36	0,6	0,1	5,2	1,9	1,7	0,2
Prato	Meia desfeita de pescada ^{4*}								
Salada	Cenoura, brócolos e ervilhas*								
Vegetariana	Meia desfeita de grão com macedónia e ovo ^{3*}								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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, 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

* Valor estimado por comparação com pratos equivalentes; a confirmar com a ficha técnica antes da validação final.