

REFEITÓRIOS ESCOLARES CM ÓBIDOS
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	184	44	0,9	0,1	6,0	2,2	2,0	0,1
Prato	Macarrão com atum, molho de tomate e oregãos ^{1,3,4}	969	232	13,1	1,6	13,3	1,2	14,4	0,9
Salada	Alface, cenoura e milho	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e oregãos ^{1,3,6}	1181	280	4,7	0,7	30,2	1,6	24,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa juliana de legumes	154	36	0,5	0,1	5,6	2,6	1,3	0,1
Prato	Chilli beans de carne com arroz branco	666	159	8,8	2,5	8,9	0,6	10,5	0,3
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Chilli beans de legumes com arroz branco	268	149	9,8	1,2	10,7	1,3	3,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	179	43	0,6	0,1	7,2	2,4	1,5	0,1
Prato	Perca com crosta de broa de milho e ervas	399	98	5,2	0,8	5,0	1,2	9,0	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	73	17	0,2	0,0	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ³	335	80	2,1	0,5	7,9	1,3	5,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ Arroz doce ^{3,7}	779	186	8,2	0,4	20,5	6,0	6,8	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	218	52	1,0	0,1	7,2	1,6	2,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango com ervas aromáticas e arroz ^{1,3}	586	140	4,9	0,9	12,6	0,9	10,2	1,0
Salada	Alface, couve roxa e pepino	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Vegetariana	Curgete recheada com legumes e queijo ^{6,7}	657	156	5,1	1,6	11,3	1,7	15,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	499	118	1,9	0,4	6,2	0,4	19,8	0,3
Prato	Salada "russa" de pescada (batata, macedónia de legumes) ^{2,3,4}	1568	374	19,5	3,7	30,1	1,9	18,3	0,4
Vegetariana	Salada "russa" vegetariana com ovo ³	492	117	4,6	0,9	12,7	1,4	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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

ESCOLAS DE ÓBIDOS
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de novembro 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	162	38	0,5	0,1	6,4	2,7	2,0	0,1
Prato	Almôndegas com massa esparguete ^{1,3}	1650	393	14,8	6,0	44,3	3,6	19,4	1,7
Salada	Alface, couve roxa e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetarian a	Quinoa com tofu e legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	2940	715	77,9	11,4	1,5	0,2	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve e feijão	591	140	3,0	0,6	9,3	0,3	20,4	0,3
Prato	Salmão com batata cozida ^{2,4,14}	1568	374	19,5	3,7	30,1	1,9	18,3	0,4
Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos	126	30	0,4	0,1	3,1	2,1	2,1	0,0
Vegetarian a	Macedónia de legumes, grão, ovo e batata ³	1381	328	6,8	1,5	46,7	3,4	16,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	533	125	1,3	0,8	25,9	21,5	2,6	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	168	40	0,6	0,1	6,5	2,8	1,4	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa (com castanhas) ^{5,6,12}	2996	720	43,9	9,7	40,5	0,2	37,4	0,9
Salada	Beterraba, cenoura e rabanete	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetarian a	Salsicha vegetariana à portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	353	186	12,3	1,5	12,6	0,4	5,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	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 nabiças	168	40	0,6	0,1	6,5	2,8	1,4	0,1
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	2539	610	39,4	14,6	45,6	1,9	17,6	2,8
Salada	Alface, cenoura e rabanete	126	30	0,4	0,1	3,1	2,1	2,1	0,0
Vegetarian a	Legumes à espiritual com lentilhas ^{1,6,7,12}	1433	340	6,9	0,7	44,0	0,7	21,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	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 alho francês	156	37	0,4	0,1	5,2	2,6	2,1	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco	1460	347	10,4	4,1	40,6	2,2	21,3	0,7
Salada	Beterraba, tomate e milho	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetarian a	Empadão (arroz) de legumes e grão	1507	357	6,0	1,6	42,5	4,6	30,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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

ESCOLAS DE ÓBIDOS
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com massinhas ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	8,6	2,2	1,9	0,1
Prato	Douradinhos com arroz ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1595	379	7,3	1,0	62,7	3,2	12,7	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	82	20	0,2	0,0	2,3	2,2	1,3	0,1
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	1382	328	6,7	1,0	55,3	1,9	9,1	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)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes	171	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Carne de vaca cortada em tiras com massa	2144	511	23,7	8,4	38,6	3,2	33,8	0,4
Salada	Couve-roxa, tomate e milho	73	17	0,2	0,0	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Soja grossa estufada com massa	886	210	3,2	0,5	36,9	4,3	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	159	38	0,5	0,1	5,5	1,5	1,6	0,1
Prato	Bacalhau fresco com batata, cenoura, feijão verde e brócolos	586	140	4,9	0,9	12,6	0,9	10,2	1,0
Salada	Alface, cenoura e rabanete	99	23	0,2	0,1	2,5	2,2	1,8	0,0
Vegetariana	Salada de batata com ovo e legumes	512	122	2,4	0,3	16,1	1,9	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta / logurte de aroma	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)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Perú estufado com legumes e massa fusilli ^{1,3}	1411	334	7,6	1,4	38,5	2,6	26,9	0,8
Salada	Incorporado no prato	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Salsicha vegetariana com legumes e massa	353	186	12,3	1,5	12,6	0,4	5,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa com couve lombardo	171	41	0,7	0,1	6,2	1,8	1,8	0,1
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ^{1,4,5,6}	686	162	3,0	0,4	23,3	0,8	9,9	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura, rabanete	104	25	0,1	0,0	3,5	3,1	1,3	0,1
Vegetariana	Estufado de quinoa com legumes	309	73	1,9	0,4	9,5	1,9	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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

ESCOLAS DE ÓBIDOS
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de novembro 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	171	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6}	821	197	13,9	4,6	7,0	1,1	10,4	0,7
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	726	172	3,2	0,5	17,6	1,5	15,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	159	38	0,6	0,1	5,6	0,7	1,8	0,1
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, cenoura e rabanete	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Vegetariana	Legumes e cogumelos com natas	512	122	2,4	0,3	16,1	1,9	5,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Tiras de porco com fusilli ^{1,3}	776	185	6,5	1,5	13,1	0,3	16,0	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e milho	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Curgete recheada ⁷	662	157	4,6	1,6	12,1	1,8	16,0	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	282	67	1,3	0,2	9,4	1,6	3,1	0,2
Prato	Fogonero com batata assada ⁴	542	129	3,7	0,6	12,8	1,7	9,8	0,2
Salada	Alface, couve roxa e pepino	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Salteado de lentilhas e vegetais	309	73	1,9	0,4	9,5	1,9	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época / gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	796	190	2,3	0,3	23,4	0,7	16,4	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão -verde	184	44	0,8	0,1	5,9	0,7	2,1	0,1
Prato	Perninhas de frango com arroz de cenoura	647	154	4,6	0,8	16,7	1,2	10,7	0,2
Salada	Tomate, cenoura e couve roxa	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7,14}	602	143	4,9	0,9	15,9	1,9	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite. 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