

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,4	2,7	1,2	0,1
Prato	Almôndegas com massa esparguete ^{1,3,6}	733	175	7,1	2,0	13,6	0,7	13,5	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariano	Esparguete com grão-de-bico, legumes e nozes	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									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	335	80	4,8	0,7	6,3	2,3	1,8	0,3
Prato	Peixe à Brás ^{3,4,5,6}	1193	286	18,0	4,5	20,2	0,2	10,3	1,5
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariano	Legumes à Brás ⁶	268	149	9,8	1,2	10,7	1,3	3,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa ¹²	665	159	9,1	2,6	8,2	0,5	10,6	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	73	17	0,2	0,0	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariano	Salsicha vegetariana à portuguesa ^{1,3,6}	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									
Sopa	Sopa de feijão verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Salada de Mar (maruca, ovo, delicias do mar, batata, milho e cenoura)	868	108	8,3	2,5	4,9	0,6	6,8	0,1
Salada	Incorporado no prato	207	49	1,4	0,0	4,6	1,6	3,9	0,1
Vegetariano	Grão, ovo, batata, milho, brócolos e cenoura	519	124	4,2	0,8	13,3	1,8	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa juliana de legumes	172	41	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com massa fusilli	545	129	3,6	0,6	13,0	1,3	10,2	0,2
Salada	Couve lombardo, cenoura e ervilhas	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariano	Courgete recheada com legumes e cogumelos	664	157	3,5	0,4	14,4	2,3	15,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	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, pepino e rabanete	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, 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	172	41	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Feijoada de carnes (feijão, cenoura, couves) e arroz	341	81	1,7	0,2	5,7	1,1	8,2	0,1
Salada	Incorporado no prato	78	19	0,0	0,0	3,3	3,0	1,3	0,1
Vegetariana	Feijoada vegetariana	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
Quarta									
Sopa	Sopa nabiças	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Salmão no forno com ervas aromáticas e batata	808	194	13,4	2,5	8,5	0,6	9,2	0,2
Salada	Tomate, cenoura e milho	202	48	1,3	0,0	5,2	2,6	3,3	0,1
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,7}	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}	540	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	166	39	0,8	0,1	5,7	1,7	1,6	0,2
Prato	Perú no forno c/ massa penne ^{1,3}	776	185	6,5	1,5	13,1	0,3	16,0	0,2
Salada	Legumes salteados(couve, cenoura e ervilhas)	177	43	2,0	0,3	3,1	2,6	1,7	0,3
Vegetariana	Cubinhos de tofu salteados c/ massa penne	647	154	4,6	1,7	22,4	2,9	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão com cotovelinhos	421	101	1,8	0,2	16,6	1,7	4,6	0,1
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate ^{1,3,4}	609	217	5,7	0,9	17,2	0,7	10,1	0,1
Salada	Alface, cenoura e rabanete	74	18	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de tomate	616	157	3,1	1,1	25,4	2,5	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 11Sementes de sésamo, 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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023
Ementa

		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	Massada simples de peixe com delicias do mar								
Salada	Alface, cenoura e pepino	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Massada de legumes e cogumelos								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Dia dos Namorados - Ementa Temática									
Sopa	<i>Creme de legumes</i>								
Prato	<i>Hambúrguer romântico</i>								
Salada	<i>Alface, tomate e pepino</i>								
Vegetariana	<i>Crepe de legumes romântico</i>								
Sobremesa	<i>Sobremesa Amorosa</i>								
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	179	43	0,6	0,1	7,2	2,4	1,5	0,1
Prato	Perca com batata salteada	574	89	4,2	0,7	5,0	0,9	8,1	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos	126	30	0,4	0,1	3,0	2,5	2,1	0,0
Vegetariana	Salada Mexicana (batata, grão, ovo, e legumes)	603	143	4,5	0,8	16,8	1,6	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	282	67	1,3	0,2	9,4	1,6	3,1	0,2
Prato	Arroz de aves	829	197	6,5	1,4	21,5	0,3	12,9	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Salsicha vegetariana com arroz ⁶	1024	245	13,3	1,4	23,3	0,6	7,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Bacalhau Espiritual ^{1,3,7}	511	122	3,3	0,6	13,5	2,0	8,7	1,7
Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Legumes à Espiritual ^{1,7}	354	84	3,0	0,8	11,1	2,4	2,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1

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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 23 e 24 de fevereiro de 2023
Ementa

Segunda

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

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

Terça

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

Carnaval

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

Quarta

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

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

Quinta

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

Creme de cenoura e coentros
Calamares com arroz de cenoura^{1,2,3,4,7,9,14}
Alface, beterraba e milho
Pasteis de legumes com arroz de cenoura^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}
Fruta da época (3 variedades)

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

187 44 0,7 0,1 7,4 3,0 1,1 0,2
453 107 0,5 0,1 17,0 1,3 7,9 0,2
195 46 1,2 0,0 4,4 1,9 3,7 0,1
695 165 4,5 1,1 26,2 2,2 3,6 0,6
201 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 0,0

Sexta

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

Sopa de feijão com couve
Lombo de porco com massa fusilli^{1,3}
Alface, cenoura e tomate
Tarte de legumes^{1,3,6}
Fruta da época (3 variedades)

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

213 50 0,7 0,1 7,8 2,4 2,2 0,1
776 185 6,5 1,5 13,1 0,3 16,0 0,2
96 23 0,2 0,0 3,4 3,3 0,9 0,1
236 62 5,1 2,1 7,7 0,9 3,7 0,4
201 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúca r (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	225	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,1	0,1
Prato	Empadão (arroz) de cavala ⁴	868	208	10,3	2,5	14,9	0,6	13,4	0,2
Salada	Alface, tomate e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Empadão de soja	883	209	3,6	0,5	25,5	1,7	17,2	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 de agrião	169	40	0,6	0,1	6,4	2,5	1,2	0,1
Prato	Perú no forno com massa tricolor ^{1,3}	807	192	8,7	2,1	14,5	0,9	13,7	0,3
Salada	Lombardo com cenoura e alho francês	163	39	0,2	0,0	4,2	2,4	2,8	0,1
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	473	112	1,1	0,6	20,8	1,7	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	461	109	2,1	0,4	10,5	1,0	13,3	0,2
Prato	Lombinhos de pescada cozida com batata, cenoura, brócolos e feijão-verde ⁴	310	74	2,1	0,3	6,2	1,4	6,8	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados	820	194	3,1	0,4	31,6	1,5	8,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Arroz doce	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Chilli de carne e feijão com arroz branco	545	129	3,6	0,6	13,0	1,3	10,2	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura e milho	73	17	0,2	0,0	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Chilli vegetariano com arroz branco	648	154	2,2	0,3	16,7	1,4	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de salmão com ervas aromáticas e batata assada	808	194	13,4	2,5	8,5	0,6	9,2	0,2
Salada	Alface, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Vegetariana	Quinoa salteada c cubos salsicha tofu e legumes ^{1,5,6,8,9,10}	434	104	5,2	1,4	6,3	1,1	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 11Sementes de sésamo, 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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 10 de março de 2023
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e coentros	162	38	0,5	0,1	6,4	2,7	2,0	0,1
Prato	Panadinhos de frango com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,11}	898	214	10,0	0,4	22,4	1,0	8,0	0,1
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	695	165	4,5	1,1	26,2	2,2	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com cotovelinhos	282	67	1,3	0,2	9,4	1,6	3,1	0,2
Prato	Lombinhos de Fogonero no forno c/ batata assada	413	98	2,7	0,4	8,7	0,5	8,9	0,4
Salada	Alface, rabanete e cenoura	79	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	473	112	1,1	0,6	20,8	1,7	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa nabiças	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco	611	146	4,9	1,7	13,6	0,5	10,9	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos, legumes e arroz branco	996	237	2,6	0,4	39,6	1,2	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de lombardo	213	50	0,7	0,1	7,8	2,4	2,2	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, rabanete e pepino	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Macarrão c/ 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
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Carne porco à portuguesa	611	146	4,9	1,7	13,6	0,5	10,9	0,4
Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Vegetariana	Salsicha vegetariana à portuguesa	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

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 11Sementes de sésamo, 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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 17 de março de 2023
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de ervilhas	225	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,1	0,1
Prato	Douradinhos com arroz de espinafres	969	232	13,1	1,6	13,3	1,2	14,4	0,9
Salada	Alface, cenoura e pepino	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Tarte de legumes	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Frango estufado c/ cenoura, ervilhas e massa lacinhas	545	129	3,6	0,6	13,0	1,3	10,2	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Courgette recheada	664	157	3,5	0,4	14,4	2,3	15,9	0,2
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 espinafres	166	39	0,8	0,1	5,7	1,7	1,6	0,2
Prato	Perca cozida com batata ⁴	365	86	0,8	0,1	8,9	0,6	10,6	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Vegetariana	Salada de grão, batata, ovo e salada	519	124	4,2	0,8	13,3	1,8	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Feijoada de carnes (frango, porco, feijão, cenoura e couves) com arroz branco	631	150	4,5	1,0	15,8	1,2	11,1	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco	872	209	7,4	0,8	23,8	0,8	11,0	0,5
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 couve-flor e massinhas	177	42	0,5	0,1	6,8	2,8	1,8	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{1,3,7}	533	142	3,5	0,6	13,5	2,0	8,7	1,7
Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Salteado de lentilhas e vegetais	820	194	3,1	0,4	31,6	8,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 11Sementes de sésamo, 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

Agrupamento de Escolas JOSEFA de ÓBIDOS
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 24 de março de 2023
Ementa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de abóbora com couve-flor	177	42	0,5	0,1	6,8	2,8	1,8	0,1
Prato	Bolonesa de carne com esparguete ^{1,3,6}	685	163	8,3	2,3	11,6	1,8	10,1	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Bolonesa de soja com esparguete	883	209	3,6	0,5	25,5	1,7	17,2	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 de grão com espinafres	282	67	1,3	0,2	9,4	1,6	3,1	0,2
Prato	Salmão no forno com ervas aromáticas e batata	795	191	13,0	2,4	9,0	0,6	8,8	0,2
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura	126	30	0,4	0,1	3,1	2,1	2,1	0,0
Vegetariana	Quinoa salteada com legumes	436	104	5,2	1,4	6,3	1,1	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas	171	41	0,7	0,1	6,2	1,8	1,8	0,1
Prato	Salada Primavera (fusilli, fiambre, queijo, milho e ananás) ^{1,3,6,7}	1208	287	8,5	3,0	38,7	0,3	12,5	0,6
Salada	Alface, cenoura e rabanete	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Vegetariana	Salada Primavera (fusilli, cogumelos, queijo, milho e ananás)	657	156	5,1	1,6	11,3	1,7	15,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha	166	39	0,8	0,1	5,7	1,7	1,6	0,2
Prato	Peixe à Brás	607	144	3,4	0,5	18,3	0,7	9,7	0,4
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,3,6}	665	158	2,7	0,4	18,3	1,4	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Arroz doce	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	213	50	0,7	0,1	7,8	2,4	2,2	0,1
Prato	Cozido à portuguesa simples	631	150	4,5	1,0	15,8	1,2	11,1	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Cozido à portuguesa vegetariano	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

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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 11Sementes de sésamo, 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