

REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 08 a 12 de abril de 2024
Ementa – Almoço



Segunda

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	153	36	0,6	0,0	5,3	2,2	1,2	0,4
Prato	Almôndegas com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	826	199	14,0	4,7	7,0	1,1	10,8	0,7
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	110	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,3	0,1
Vegetariana	Legumes com soja e massa espiral ^{1,3,6,8,11}	343	82	4,5	0,7	4,8	2,1	4,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3,6}	221	52	0,4	0,1	9,3	2,2	1,8	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}	504	120	5,2	1,0	7,9	0,6	5,0	1,2
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Meia desfeita de legumes com grão-de-bico	381	91	3,2	0,4	11,2	1,6	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,5	1,7	0,2
Prato	Frango no forno com arroz de cenoura	882	209	6,5	1,1	20,5	0,8	16,7	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Vegetariana	Salsicha vegetariana com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1039	249	12,8	1,4	15,8	0,6	16,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de lombardo e feijão	151	36	0,4	0,1	5,2	2,2	1,7	0,3
Prato	Salmão com ervas aromáticas batata assada ⁴	796	191	13,5	2,4	8,2	0,6	8,8	0,1
Salada	Couve-lombarda, feijão-verde e cenoura	107	25	0,2	0,0	2,7	2,2	1,7	0,3
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ³	382	92	4,7	0,9	4,4	1,4	5,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12/} Fruta da época	268	63	0,0	0,0	15,5	15,1	0,0	0,1

Sexta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	143	34	0,4	0,1	5,2	2,3	1,2	0,3
Prato	Carne porco à portuguesa ^{5,6}	439	104	4,1	0,8	7,4	1,2	8,9	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e tomate	101	24	0,2	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Vegetariana	Tofu à portuguesa ^{1,5,6}	352	84	4,1	3,0	6,4	1,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Ementa – Almoço



Segunda

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. 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	Douradinhos com arroz de espinafres ^{1,2,3,4,7,14}	768	183	6,4	0,9	23,3	0,3	7,5	0,7
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	108	26	0,2	0,1	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Pastéis de legumes com arroz de espinafres ^{1,5,6}	493	117	2,5	0,3	19,9	1,5	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de caldo verde	139	33	0,4	0,1	4,7	2,4	1,5	0,3
Prato	Febras de porco de cebolada com massa penne ^{1,3,6}	491	118	6,8	1,7	3,0	0,6	10,8	0,3
Salada	Alface, cenoura e pepino	80	19	0,2	0,1	2,1	2,0	1,2	0,2
Vegetariana	Grão e legumes com cebolada e massa penne ^{1,3,6}	260	62	2,5	0,3	6,1	1,7	2,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	157	37	0,5	0,1	5,7	2,5	1,4	0,3
Prato	Pescada com batata cozida ⁴	482	115	4,2	0,6	9,1	0,6	9,8	0,2
Salada	Cenoura, brócolos e feijão verde	116	27	0,3	0,1	3,1	2,4	1,6	0,4
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes e noz ^{1,6,8,11}	748	179	10,5	1,1	15,0	2,9	4,9	0,2
Sobremesa	Fatia de bolo caseiro ^{1,3,5,6,7} / Fruta da época	718	171	7,5	1,6	18,4	7,8	6,2	0,2

Quinta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. 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	Peru no forno com massa fusilli ^{1,3,6}	617	148	9,3	2,2	3,4	0,3	12,3	0,4
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	96	23	0,1	0,0	3,6	3,5	0,8	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,7}	420	101	6,0	1,1	4,5	1,0	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6}	515	121	2,3	0,6	7,7	0,9	17,1	0,6
Prato	Arroz de peixe com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}	691	164	4,5	0,6	19,9	0,6	10,0	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,1	1,2	0,0
Vegetariana	Arroz com legumes e feijão preto	639	151	3,1	0,4	23,4	1,4	6,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Ementa – Almoço



Segunda

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes com massinhas ^{1,3,6}	234	56	0,8	0,1	9,5	1,6	1,6	0,3
Prato	Bolonhesa de carne com esparguete ^{1,3}	821	197	13,9	4,6	7,0	1,1	10,4	0,7
Salada	Alface, cenoura e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,6	1,0	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6,8,11}	559	134	8,4	1,2	6,8	1,7	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião	147	35	0,7	0,1	5,0	1,7	1,3	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	387	92	3,8	0,8	7,8	2,9	2,1	1,0
Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	110	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,3	0,1
Vegetariana	Legumes à espiritual ^{1,7}	895	213	4,8	1,3	36,0	3,1	5,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão com couve	151	36	0,4	0,1	5,2	2,2	1,7	0,3
Prato	Perninhas de frango estufadas com arroz	1137	270	8,6	1,5	26,0	0,0	21,9	0,5
Salada	Alface, cenoura e milho	688	162	2,1	0,3	30,2	1,2	4,5	0,1
Vegetariana	Curgete recheada com legumes e queijo ⁷	344	82	6,4	1,5	2,0	1,7	3,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

Sopa	
Prato	
Salada	FERIADO
Vegetariana	
Sobremesa	

Sexta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes	138	33	0,5	0,1	4,6	1,5	1,6	0,2
Prato	Feijão frade com atum, batata e ovo cozido ^{3,4}	516	123	8,0	1,0	5,8	1,2	9,0	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e brócolos	180	43	0,4	0,1	4,5	1,9	3,1	0,2
Vegetariana	Macedónia legumes, feijão frade, ovo e batata ³	520	124	3,8	0,8	13,7	1,7	7,1	0,2
Sobremesa	Arroz-doce ^{1,3,6,7,8,12} / Fruta da época (3 variedades)	448	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C. M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 04 a 08 de maio de 2024
Ementa – Almoço



Segunda

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Hambúrguer com arroz de cenoura ^{1,6,12}	756	180	7,3	0,5	14,9	0,9	13,4	0,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	110	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,3	0,1
Vegetariana	Tofu com arroz de cenoura ^{1,6}	505	121	5,1	3,8	12,0	0,9	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes com massinhas ^{1,3,6}	234	56	0,8	0,1	9,5	1,6	1,6	0,3
Prato	Pescada cozida com grão, batata, cenoura, feijão verde e brócolos ⁴	340	81	2,4	0,4	7,4	1,4	6,4	0,3
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Ovo c/ grão, batata, cenoura, feijão verde e brócolos ³	395	95	4,4	0,9	7,8	1,5	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

Sopa									
Prato									
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa									

FERIADO

Quinta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabiças	140	33	0,4	0,0	4,8	1,3	1,6	0,3
Prato	Salada de fusilli, fiambre, queijo, ovo e milho ^{1,3,6,7}	943	224	9,9	2,3	25,5	1,0	6,4	0,7
Salada	Alface, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Vegetariana	Salada de fusilli, cogumelos, ovo e milho ^{1,3,6}	664	159	8,3	1,6	13,3	0,1	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

		VE kj	VE kcal	Líp. g	AG Sat. g	HC g	Açú. g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	143	34	0,4	0,1	5,2	2,3	1,2	0,3
Prato	Maruca com batata assada ⁴	431	103	3,4	0,5	9,0	0,7	8,5	0,2
Salada	Couve-lombarda com cenoura e tomate	94	23	0,2	0,0	2,7	2,5	1,4	0,3
Vegetariana	Tomate recheado ^{1,6,8,11}	908	216	5,1	1,5	36,4	3,0	5,1	1,2
Sobremesa	logurte de aromas ⁷ / Fruta da época	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2

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