

REFEITÓRIOS ESCOLARES C.M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 20 a 24 de maio de 2024
Ementa – Almoço

		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas								
Prato	Esparguete com carne à bolonhesa								
Salada	Alface, tomate e pepino								
Vegetariana	Esparguete com legumes e cogumelos à bolonhesa								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres								
Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão de bico								
Salada	Alface, cenoura e milho								
Vegetariana	Meia desfeita de legumes com grão de bico								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão com couve								
Prato	Frango no forno com massa espiral								
Salada	Couve roxa, cenoura e pepino								
Vegetariana	Tarte de legumes								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião								
Prato	Lombinhos Fogonero com batata assada								
Salada	Alface, tomate e pepino								
Vegetariana	Salteado de lentilhas e alho-francês com batata assada								
Sobremesa	Gelatina/Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos								
Prato	Carne de porco à portuguesa								
Salada	Alface, beterraba e pepino								
Vegetariana	Tofu à portuguesa								
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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C.M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 27 a 31 de maio de 2024
Ementa – Almoço

		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho com abóbora								
Prato	Macarrão com atum, molho de tomate e oregãos								
Salada	Alface, couve-roxa e tomate								
Vegetariana	Macarrão c/ soja grossa, molho de tomate e oregãos								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Terça									
Sopa	Sopa de feijão com cotovelinhos								
Prato	Arroz de aves								
Salada	Tomate, cenoura e beterraba								
Vegetariana	Salsicha veg. com arroz de legumes								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão verde								
Prato	Pescada à Gomes de Sá								
Salada	Cenoura, ervilhas e brócolos								
Vegetariana	Quinoa salteada com legumes e cogumelos								
Sobremesa	logurte / Fruta da época								
Quinta									
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura								
Prato	Salada Primavera (fusilli, fiambre, queijo, milho e ananás)								
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								
Vegetariana	Salada Primavera (fusilli, salsicha veg. queijo, milho 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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C.M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 3 a 7 de junho de 2024
Ementa – Almoço

Segunda	<u>Ementa temática-DIA CRIANÇA</u>	VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes								
Prato	Pizza								
Salada	Alface, cenoura e tomate								
Vegetariana	Pizza de legumes								
Sobremesa	Gelado								
Terça		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve								
Prato	Perca com batata cozida								
Salada	Feijão – verde, brócolos e cenoura								
Vegetariana	Estufado de legumes com couscous								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quarta		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com alho-francês								
Prato	Perninhas de frango no forno com arroz de espinafres								
Salada	Alface, beterraba e pepino								
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quinta		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças								
Prato	Bacalhau espiritual								
Salada	Couve roxa, cenoura e rabanete								
Vegetariana	Legumes à espiritual								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Sexta	<u>Ementa temática-DIA de PORTUGAL</u>	VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo verde								
Prato	Cozido à portuguesa simples								
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Cozido à portuguesa vegetariano simples								
Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época								

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 10 a 14 de junho de 2024
Ementa – Almoço

		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
Terça									
Sopa	Sopa de legumes								
Prato	Calamares com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas)								
Salada	Alface, tomate e pepino								
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz primavera								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas								
Prato	Perú no forno com massa fusilli								
Salada	Alface, tomate e beterraba								
Vegetariana	Salsicha vegetariana com massa fusilli								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quinta									
Sopa	Canja de galinha								
Prato	Lascas de Salmão com batata cozida								
Salada	Cenoura, feijão verde e brócolos								
Vegetariana	Salada russa de grão								
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão com cotovelinhos								
Prato	Strogonoff (alcatra) com arroz branco								
Salada	Alface, beterraba e pepino								
Vegetariana	Courgete recheada								
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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C.M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Ementa – Almoço

		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas								
Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo								
Salada	Macedónia de legumes								
Vegetariana	Legumes gratinados com ovo, feijão frade e batata								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Terça									
Sopa	Sopa juliana de legumes								
Prato	Carne de porco à portuguesa								
Salada	Alface, beterraba e milho								
Vegetariana	Salteado de lentilhas e vegetais com arroz								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-coração com feijão								
Prato	Bacalhau espiritual								
Salada	Alface, tomate e rabanete								
Vegetariana	Tomate recheado								
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época								
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas								
Prato	Bifinhos de frango com massa esparguete								
Salada	Alface, pepino e cenoura								
Vegetariana	Crepe de legumes								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde								
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate								
Salada	Couve lombarda, couve roxa e cenoura								
Vegetariana	Pastéis de legumes com arroz de tomate								
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

REFEITÓRIOS ESCOLARES C.M. ÓBIDOS
Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos
Semana de 24 a 28 de junho de 2024
Ementa - Almoço

		VE (kJ)	VE (kc al)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho francês e cenoura								
Prato	Esparguete com carne à bolonhesa								
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura								
Vegetariana	Esparguete com soja à bolonhesa								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Terça									
Sopa	Sopa de agrião								
Prato	Arroz de peixe com delicias do mar								
Salada	Alface, beterraba e cenoura								
Vegetariana	Arroz com legumes e feijão preto								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres								
Prato	Salada de frango com massa espiral, ananás e milho								
Salada	Alface, pepino e cenoura								
Vegetariana	Massa com ananás, milho, cogumelos e ervilhas								
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)								
Quinta									
Sopa	Sopa de juliana de legumes								
Prato	Lascas de salmão com batata cozida								
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos								
Vegetariana	Grão, ovo, batata e legumes								
Sobremesa	Pudim / Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Sopa grão com nabiças								
Prato	Febras de cebolada com arroz de cenoura								
Salada	Tomate, couve-roxa e pepino								
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de cenoura								
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