

COMPLEXOS ESCOLARES ÓBIDOS
 Restaurante
 Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes c/ massinhas ^{1,3,6,10}	514	122	2,2	0,3	21,2	1,6	3,2	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1349	321	10,5	1,6	44,2	2,6	11,2	1,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Pastéis de legumes com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	2089	497	18,5	6,7	71,9	2,5	9,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau c/ grão-de-bico ^{3,4,12}	1223	290	7,1	1,2	38,8	2,5	15,7	1,8
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	36	9	0,7	0,0	0,5	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Meia desfeita de ovo c/ grão-de-bico ^{3,12}	1463	348	9,7	1,9	45,6	2,8	16,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Carne de vaca estufada c/ massa fusilli ^{1,3}	1859	443	17,9	5,8	45,5	1,9	24,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Crepes c/ legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	333	79	1,4	0,9	12,6	1,3	2,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	1276	303	8,9	1,4	33,8	2,3	20,4	0,9
Salada	Alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Grão à gomes de sá ³	1328	315	7,6	1,3	45,8	2,8	12,6	0,7
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	485	115	0,4	0,1	24,9	24,9	1,6	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Arroz de aves	1070	253	3,9	0,7	31,7	0,5	22,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura e ervilhas c/ arroz ^{1,6,8,11}	1418	337	5,6	0,8	43,2	6,2	24,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	139	32	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

COMPLEXOS ESCOLARES ÓBIDOS
 Restaurante
 Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora	412	98	2,1	0,3	14,3	1,4	4,6	0,3
Prato	Feijão-frade c/ atum, batata e macedónia de legumes ⁴	1251	296	5,2	0,8	42,3	1,9	17,6	1,4
Salada	Incorporado no prato	32	7	0,1	0,0	1,2	0,0	0,4	0,2
Vegetariana	Feijão-frade c/ ovo, batata e macedónia de legumes ³	1221	289	5,5	1,4	42,3	1,9	15,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	139	32	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	1692	407	28,2	5,7	20,3	0,0	17,8	0,5
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	17	4	0,0	0,0	0,5	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Salsichas vegetarianas à portuguesa ^{6,12}	1404	405	33,5	4,5	20,4	0,8	3,9	1,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 feijão c/ lombardo	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Massa espiral c/ salmão desfiado, feijão-verde, cenoura e milho ^{1,2,3,4,14}	1626	388	21,3	4,1	29,1	1,5	18,9	0,6
Salada	Incorporado no prato	36	9	0,1	0,0	1,1	0,4	0,5	0,2
Vegetariana	Massa espiral, ovo, feijão-verde, cenoura, milho ^{1,3}	957	227	7,1	1,7	29,1	1,5	10,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	151	36	0,1	0,0	7,5	7,5	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Perninhas de frango c/ arroz de cenoura com arroz de cenoura	1206	286	7,4	1,3	32,4	0,8	21,7	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Tomate recheado ^{1,6,8,11}	595	142	3,6	0,5	8,1	5,9	16,1	0,4
Sobremesa	Fruta de época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes								
Prato	Pizza de queijo e fiambre								
Salada	Alface, cenoura e milho								
Vegetariana	Pizza com legumes								
Sobremesa	Bolo caseiro / Fruta da época (3 variedades)								

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COMPLEXOS ESCOLARES ÓBIODS
Restaurante
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e abóbora	372	88	2,0	0,3	14,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Almôndegas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1348	321	12,6	4,9	35,4	2,3	15,6	1,3
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Esparguete salteado c/ legumes e grão ^{1,3}	1032	245	4,9	0,7	39,7	2,3	8,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Filetes de pescada c/ arroz de tomate ⁴	1083	257	6,4	0,9	32,2	0,6	17,1	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	333	79	1,4	0,9	12,6	1,3	2,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	139	32	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Lombo de porco assado com massa espiral ^{1,3}	1175	279	8,5	2,1	28,4	1,3	21,5	0,5
Salada	Couve roxa, couve ripada e milho	41	10	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8	0,0
Vegetariana	Alho-francês, curgete e cenoura estufados c/ grão	854	205	10,7	1,5	18,0	1,7	6,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Fogonero lascado c/ batata e feijão-frade ⁴	1229	290	3,4	0,6	41,4	2,0	20,5	1,0
Salada	Cenoura, couve lombarda e ervilhas	142	34	3,0	0,4	0,8	0,3	0,5	0,2
Vegetariana	Alho-francês, curgete e cenoura estufados c/ feijão	556	134	6,7	0,9	12,8	0,7	5,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	139	32	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão	505	120	2,3	0,3	19,8	1,3	4,2	0,2
Prato	Strogonoff de frango c/ arroz branco com arroz branco ^{1,6,7}	1164	277	8,1	2,5	36,4	0,7	13,7	0,6
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	17	4	0,0	0,0	0,5	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz branco ^{1,6}	885	211	6,2	0,9	33,0	1,1	4,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	151	36	0,1	0,0	7,5	7,5	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

COMPLEXOS ESCOLARES ÓBIDOS
Restaurante
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	367	87	2,0	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Macarrão c/ atum, molho de tomate e oregãos ^{1,4,6,10,12}	1350	322	14,9	2,2	29,7	3,0	16,4	1,3
Salada	Alface, cenoura e pepino	10	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Macarrão c/ soja, molho de tomate e oregãos ^{1,3,6,8,10,11,12}	1453	345	7,3	1,2	39,3	7,0	25,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	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	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Chili de carne c/ arroz branco	1648	393	13,7	4,1	43,1	0,7	24,0	0,3
Salada	Incorporado no prato	17	4	0,0	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2
Vegetariana	Chili de legumes c/ arroz branco ^{9,10,11}	1218	289	4,1	0,5	51,1	1,0	11,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Perca c/ batata cozida ⁴	893	211	1,2	0,2	30,1	1,9	18,7	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	35	8	0,1	0,0	0,9	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Grão c/ batata, ovo, cenoura e feijão-verde ³	841	200	5,8	1,4	24,4	1,9	10,8	0,6
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	485	115	0,4	0,1	24,9	24,9	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Frango estufado c/ cenoura, ervilhas, lombardo e massa lacinhos ¹	1214	287	6,9	1,4	32,2	2,3	23,8	0,8
Salada	Incorporado no prato	32	8	0,1	0,0	1,0	0,4	0,4	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7}	702	188	21,4	8,8	14,5	1,4	10,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 grão com massinhas ^{1,3,6,10}	587	139	2,5	0,4	23,7	1,6	4,1	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1967	487	31,6	4,1	35,7	1,8	13,0	2,0
Salada	Alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Lentilhas à espiritual ^{1,6,7,8,10,11,12}	777	185	5,3	1,6	26,7	2,1	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	151	36	0,1	0,0	7,5	7,5	0,5	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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sa