

Complexos escolares Óbidos (C M Óbidos)
Restaurante
Semana de 3 a 7 de março de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa a designar pela cozinheira ^{1,3,6,10}	514	122	2,2	0,3	21,2	1,6	3,2	0,2
Prato	Empadão de arroz de cavala ^{4,6}	1075	256	8,5	1,0	33,5	0,1	10,8	0,4
Salada	Salada variada	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{1,6,7,8,11}	1370	325	5,0	1,3	40,6	6,1	25,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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									
Prato									
Salada	Carnaval								
Vegetariana									
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Panados de frango c/ esparguete ^{1,3,6,7,12}	507	120	2,2	0,5	10,4	1,8	14,6	1,3
Salada	Salada variada	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete estufado c/ cogumelos, cenoura e ervilhas ^{1,3}	720	170	3,0	0,5	29,6	2,3	5,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	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 cenoura com massinhas ^{1,3,6,10}	525	124	2,2	0,3	21,5	1,7	3,4	0,2
Prato	Douradinhos c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1099	260	3,6	0,5	47,1	1,0	8,8	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e couve-flor	387	92	2,1	0,3	14,4	1,5	2,8	0,2
Prato	Peru estufado c/ cenoura, ervilhas, couve e fusilli ^{1,3}	1689	399	7,4	1,4	32,4	1,8	49,8	0,9
Salada	Incorporado no prato	32	8	0,1	0,0	1,0	0,4	0,4	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ cogumelos e massa fusilli ^{1,3,6}	1075	258	5,6	1,0	40,7	2,7	8,3	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 (C M Óbidos)
Restaurante
Semana de 10 a 14 de março de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1588	343	17,0	2,8	49,2	0,7	6,0	1,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ legumes ^{1,6,8,10,11}	669	160	3,6	0,5	23,6	1,6	9,1	0,4
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	Sopa de feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Perninhas de frango c/ massa espiral ^{1,3}	1143	271	7,0	1,3	28,4	1,3	22,9	0,6
Salada	Cenoura, ervilhas e repolho	32	8	0,1	0,0	1,0	0,4	0,4	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes e cogumelos ^{1,3,6,7}	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
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 espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Salmão c/ ervas e batata assada no forno ^{1,2,4,10,12,14}	1798	430	25,5	4,6	30,3	2,0	18,4	0,4
Salada	Macedónia de legumes	32	7	0,1	0,0	1,2	0,0	0,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão, ovo e macedónia ^{3,12}	1495	355	9,8	1,9	46,8	2,8	16,4	0,6
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	573	136	1,6	0,7	26,6	23,8	2,6	0,2

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	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	1692	407	28,2	5,7	20,3	0,0	17,8	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Salsicha de soja à portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1595	385	28,6	3,4	23,3	0,0	7,6	1,0
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	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	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	Brócolos, cenoura e feijão-verde	35	8	0,1	0,0	0,9	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas c/ ovos escalfados ^{3,12}	502	121	8,4	1,8	3,2	0,3	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	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, 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 (C M Óbidos)
Restaurante
Semana de 17 a 21 de março 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	Esparguete à bolonhesa de carne ^{1,3}	1341	319	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e rabanete	8	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1119	265	4,0	0,6	29,6	6,6	23,6	0,2
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 camponesa (feijão c/ couve)	451	107	2,2	0,3	17,6	1,6	3,2	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	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	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	Arroz doce/ fruta da época ^{3,6,7}	780	185	3,7	1,4	33,0	21,2	3,4	0,2

Quarta

		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	Tirinhas de frango c/ arroz de legumes	1248	296	6,3	1,0	35,8	0,9	23,2	0,6
Salada	Incorporado no prato	17	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,2
Vegetariana	Salsichas vegetariana c/ arroz ⁶	729	238	8,5	1,0	35,0	0,1	4,9	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 legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Perca c/ ovo e batata cozida ^{3,4}	887	209	2,2	0,5	30,1	1,9	16,0	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas	99	24	0,4	0,1	1,8	1,3	2,1	0,4
Vegetariana	Grão, batata, ovo ³	815	194	5,7	1,4	23,5	1,4	10,6	0,4
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 espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Chili de carne de c/ arroz branco	1133	270	4,4	0,5	45,0	2,5	11,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Chili de soja c/ arroz branco ^{1,6,8,11}	1337	318	4,1	0,6	39,4	5,7	26,9	0,3
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, 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 - Sal

Complexos escolares Óbidos (C M Óbidos)
Restaurante
Semana de 24 a 28 de março de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	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	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,6,7}	1396	331	8,2	2,6	39,4	1,1	24,1	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	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)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Lombinhos de pescada c/ broa e batata salteada ^{1,2,4}	1451	344	7,6	1,1	45,2	2,4	21,6	0,9
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	35	8	0,1	0,0	0,9	0,5	0,6	0,2
Vegetariana	Salsichas de tofu c/ /broa e batata salteada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1437	342	11,4	1,5	47,0	2,1	10,1	0,9
Sobremesa	Maça assada/ fruta da época	546	130	1,0	0,2	27,1	27,1	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Rancho (frango, porco, grão, cenoura, couves e macarronete) ^{1,3,6,10}	1471	349	10,6	2,7	36,4	1,8	24,9	0,4
Salada	Incorporado no prato	17	4	0,0	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (salsicha veg., grão, cenoura, couves e macarronete) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1199	285	7,5	1,2	41,5	3,0	10,9	0,4
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)	Lip. (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	Arroz de potas ¹⁴	1080	255	4,3	0,7	32,2	0,7	21,6	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes	777	184	2,4	0,3	35,6	0,8	4,2	0,4
Sobremesa	logurte/ fruta da época ⁷	610	145	2,2	1,3	24,1	24,1	4,6	0,2

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, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Complexos escolares Óbidos (C M Óbidos)
Restaurante
Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	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	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,8,10,11,12}	1167	277	4,3	0,7	48,0	2,6	12,1	0,2
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 legumes c/ massinhas ^{1,3,6,10}	523	124	2,2	0,3	21,3	1,6	3,5	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	747	179	7,9	2,0	16,9	0,6	9,8	1,7
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabichas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Carne de vaca estufada c/ cenoura e massa ^{1,3}	1576	376	17,5	5,6	31,8	1,7	22,0	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6,8,11}	793	189	3,7	0,6	12,4	5,6	22,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta

		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	Salada russa de salmão ^{1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,14}	1633	390	20,3	3,4	31,8	2,6	18,1	0,4
Salada	Macedónia de legumes	32	7	0,1	0,0	1,2	0,0	0,4	0,2
Vegetariana	Salada russa de grão ³	922	219	5,5	0,9	30,6	2,5	8,8	0,5
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 feijão e repolho	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Croquetes c/ arroz de espinafres com arroz de espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1799	430	22,2	5,4	46,9	1,2	9,6	1,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	31	7	0,2	0,0	0,8	0,3	0,5	0,0
Vegetariana	Pastéis de legumes c/ arroz de espinafres ^{1,3,6,7}	2089	497	18,6	6,7	71,5	2,1	9,2	1,1
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 Óbidos (C M Óbidos)
Restaurante
Semana de 22 a 25 de abril de 2025



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	Salada de atum c/ feijão-frade e batata ^{3,4}	2026	481	12,7	2,3	57,7	1,9	30,2	1,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Salada de ovo c/ feijão-frade e batata ^{3,12}	1451	344	8,6	1,9	46,8	2,0	17,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quarta

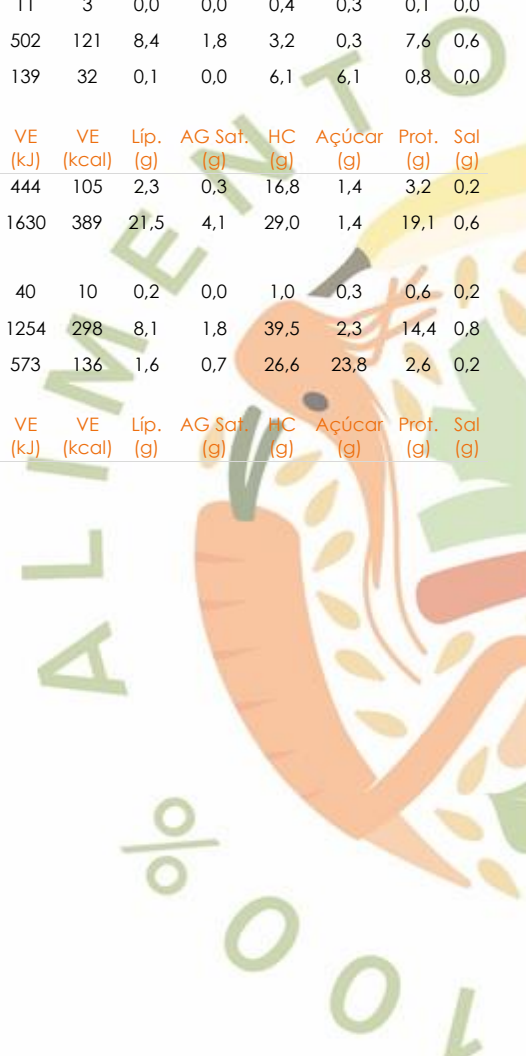
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Febras de cebolada com arroz de cenoura	1444	344	12,1	2,5	36,2	1,4	21,8	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Ervilhas c/ ovos escalfados ^{3,12}	502	121	8,4	1,8	3,2	0,3	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	139	32	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico	444	105	2,3	0,3	16,8	1,4	3,2	0,2
Prato	Massa espiral com salmão desfiado, feijão-verde, cenoura e milho ^{1,2,3,4,14}	1630	389	21,5	4,1	29,0	1,4	19,1	0,6
Salada	Incorporado no prato	40	10	0,2	0,0	1,0	0,3	0,6	0,2
Vegetariana	Massa espiral c/ grão, ovo e legumes ^{1,3}	1254	298	8,1	1,8	39,5	2,3	14,4	0,8
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	573	136	1,6	0,7	26,6	23,8	2,6	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Salada	Feriado								
Sobremesa									



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, 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