

EMENTA COMPLEXOS ESCOLARES (C M Óbidos)  
 Restaurante  
 Semana de 21 a 25 de abril de 2025



Segunda

|           |                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês                                            | 372        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,4      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato     | Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup> | 1348       | 321          | 12,6        | 4,9            | 35,4      | 2,3           | 15,6         | 1,3        |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades)                                   | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 <sup>3,4</sup> | 2026       | 481          | 12,7        | 2,3            | 57,7      | 1,9           | 30,2         | 1,6        |
| Salada      | 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 <sup>3,12</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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      | Alface, cenoura e tomate                    | 11         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,3           | 0,1          | 0,0        |
| Vegetariana | Ervilhas c/ ovos escalfados <sup>3,12</sup> | 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 <sup>1,2,3,4,14</sup> | 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 <sup>1,3</sup>                                    | 1254       | 298          | 8,1         | 1,8            | 39,5      | 2,3           | 14,4         | 0,8        |
| Sobremesa   | Pudim de caramelo/ fruta da época <sup>7</sup>                                         | 573        | 136          | 1,6         | 0,7            | 26,6      | 23,8          | 2,6          | 0,2        |

Sexta

|           |         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      |         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada    | Feriado |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa |         |            |              |             |                |           |               |              |            |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

EMENTA COMPLEXOS ESCOLARES (C M Óbidos)  
 Restaurante  
 Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025



Segunda

|             |                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Juliana de legumes                                    | 644        | 152          | 2,2         | 0,3            | 27,4      | 2,6           | 4,1          | 0,3        |
| Prato       | Massa à carbonara <sup>1,3,6,7</sup>                  | 1072       | 255          | 9,8         | 4,2            | 30,3      | 2,0           | 10,8         | 1,1        |
| Salada      | Alface, beterraba e tomate                            | 13         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,4           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Massa à carbonara vegetariana <sup>1,3,6,7,8,11</sup> | 1609       | 383          | 9,1         | 3,3            | 38,8      | 8,3           | 31,3         | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                         | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de espinafres                                                | 637        | 151          | 2,3         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,2          | 0,3        |
| Prato       | Meia desfeita de bacalhau c/ ovo e grão-de-bico <sup>3,4,12</sup> | 1223       | 290          | 7,1         | 1,2            | 38,8      | 2,5           | 15,7         | 1,8        |
| Salada      | Alface, cenoura e milho                                           | 29         | 7            | 0,2         | 0,0            | 0,6       | 0,2           | 0,6          | 0,0        |
| Vegetariana | Meia desfeita de legumes c/ ovo e grão-de-bico <sup>12</sup>      | 1071       | 254          | 5,9         | 0,8            | 39,7      | 3,0           | 7,9          | 0,3        |
| Sobremesa   | Gelatina/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                  | 485        | 115          | 0,4         | 0,1            | 24,9      | 24,9          | 1,6          | 0,5        |

Quarta

|             |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de nabifiças                                                 | 638        | 151          | 2,2         | 0,3            | 27,0      | 2,8           | 4,1          | 0,3        |
| Prato       | Peru estufado c/ arroz                                            | 1708       | 404          | 7,7         | 1,3            | 35,0      | 0,4           | 48,2         | 0,7        |
| Salada      | Cenoura, ervilhas e feijão-verde                                  | 36         | 9            | 0,1         | 0,0            | 1,1       | 0,4           | 0,5          | 0,2        |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ legumes e massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup> | 1371       | 325          | 5,3         | 0,9            | 39,5      | 6,9           | 25,8         | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                     | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

Quinta

|           |         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      |         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Salada    | Feriado |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sobremesa |         |            |              |             |                |           |               |              |            |

Sexta

|             |                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de cenoura c/ coentros                            | 360        | 85           | 2,0         | 0,3            | 14,1      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato       | Empadão (batata) de carne <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>   | 1072       | 256          | 14,2        | 4,8            | 15,6      | 0,1           | 16,2         | 0,9        |
| Salada      | Alface, cenoura e rabanete                              | 9          | 2            | 0,0         | 0,0            | 0,3       | 0,2           | 0,1          | 0,0        |
| Vegetariana | Empadão (batata) de soja <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup> | 1078       | 256          | 6,6         | 1,9            | 21,6      | 6,4           | 23,7         | 1,0        |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

EMENTA COMPLEXOS ESCOLARES (C M Óbidos)  
 Restaurante  
 Semana de 5 a 9 de maio de 2025



Segunda

|             |                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de abóbora e couve-flor                            | 388        | 92           | 2,0         | 0,3            | 15,2      | 1,9           | 2,5          | 0,2        |
| Prato       | Calamares c/ arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup> | 1435       | 343          | 16,7        | 2,6            | 32,1      | 0,6           | 15,5         | 0,6        |
| Salada      | Alface, cenoura e rabanete                              | 9          | 2            | 0,0         | 0,0            | 0,3       | 0,2           | 0,1          | 0,0        |
| Vegetariana | Omelete c/ arroz de cenoura <sup>3</sup>                | 1197       | 285          | 11,2        | 2,5            | 32,8      | 1,0           | 11,9         | 0,7        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                          | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de alho-francês                                 | 372        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,4      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato       | Lombo de porco no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup> | 1175       | 279          | 8,5         | 2,0            | 28,4      | 1,3           | 21,5         | 0,5        |
| Salada      | Salada de alface, couve roxa e pepino                | 11         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,2       | 0,1           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Curgete recheada e gratinada <sup>1,6,7,8,11</sup>   | 556        | 133          | 4,7         | 1,3            | 7,5       | 2,6           | 13,1         | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                        | 139        | 32           | 0,1         | 0,0            | 6,1       | 6,1           | 0,8          | 0,0        |

Quarta

|             |                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de grão-de-bico e nabiças                                             | 441        | 105          | 2,3         | 0,3            | 16,7      | 1,6           | 3,1          | 0,2        |
| Prato       | Fogonero c/ batata assada <sup>4</sup>                                     | 1050       | 249          | 6,2         | 0,9            | 30,3      | 2,0           | 16,0         | 0,8        |
| Salada      | Alface, pepino e tomate                                                    | 12         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,3           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Salteado de lentilhas e alho-francês c/ batata assada <sup>1,6,10,11</sup> | 1414       | 336          | 9,5         | 1,3            | 48,2      | 1,9           | 12,0         | 0,6        |
| Sobremesa   | Arroz-doce/ fruta da época <sup>3,6,7</sup>                                | 780        | 185          | 3,7         | 1,4            | 33,0      | 21,2          | 3,4          | 0,2        |

Quinta

|             |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de espinafres e grão-de-bico                                                 | 438        | 104          | 2,3         | 0,3            | 16,5      | 1,5           | 3,0          | 0,3        |
| Prato       | Salada de espiral, frango, cenoura, milho, alface e ananás <sup>1,3</sup>         | 1135       | 269          | 4,9         | 0,8            | 33,1      | 3,8           | 22,1         | 0,3        |
| Salada      | Incorporado no prato                                                              | 6          | 1            | 0,0         | 0,0            | 0,1       | 0,0           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Salada de espiral, salsicha veg, cenoura, milho, alface e ananás <sup>1,3,6</sup> | 821        | 249          | 9,3         | 1,3            | 34,1      | 3,6           | 6,5          | 0,6        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                     | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

Sexta

|             |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de couve lombarda                                                 | 628        | 149          | 2,1         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,0          | 0,3        |
| Prato       | Filetes de pescada c/ arroz de tomate com arroz de tomate <sup>4</sup> | 1083       | 257          | 6,4         | 0,9            | 32,2      | 0,6           | 17,1         | 0,5        |
| Salada      | Alface, cenoura e tomate                                               | 11         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,3           | 0,1          | 0,0        |
| Vegetariana | Crepes de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>                       | 333        | 79           | 1,4         | 0,9            | 12,6      | 1,3           | 2,8          | 0,6        |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

EMENTA COMPLEXOS ESCOLARES (C M Óbidos)  
 Restaurante  
 Semana de 12 a 16 de maio de 2025



Segunda

|             |                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Crema de ervilhas                                | 390        | 92           | 2,1         | 0,3            | 14,8      | 1,4           | 2,5          | 0,2        |
| Prato       | Almôndegas c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>     | 1348       | 321          | 12,6        | 4,9            | 35,4      | 2,3           | 15,6         | 1,3        |
| Salada      | Alface, pepino e tomate                          | 12         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,3           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Esparguete c/ legumes e cogumelos <sup>1,3</sup> | 784        | 186          | 5,0         | 0,8            | 29,0      | 1,5           | 5,0          | 0,6        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                    | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

Terça

|             |                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de espinafres                     | 637        | 151          | 2,3         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,2          | 0,3        |
| Prato       | Bacalhau c/ natas <sup>1,4,5,6,7</sup> | 747        | 179          | 7,9         | 2,0            | 16,9      | 0,6           | 9,8          | 1,7        |
| Salada      | Alface, cenoura e milho                | 29         | 7            | 0,2         | 0,0            | 0,6       | 0,2           | 0,6          | 0,0        |
| Vegetariana | Tarte de legumes <sup>1,3,6,7</sup>    | 702        | 188          | 21,4        | 8,8            | 14,5      | 1,4           | 10,5         | 1,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                         | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

Quarta

|             |                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de feijão c/ couve                   | 444        | 105          | 2,2         | 0,3            | 17,2      | 1,3           | 3,3          | 0,2        |
| Prato       | Arroz de aves c/ chouriço <sup>6,12</sup> | 1240       | 294          | 7,6         | 2,2            | 31,9      | 0,6           | 24,0         | 0,7        |
| Salada      | Cenoura, couve roxa e pepino              | 17         | 4            | 0,0         | 0,0            | 0,5       | 0,2           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Tomate recheado                           | 244        | 59           | 3,6         | 0,4            | 4,1       | 2,7           | 1,7          | 0,2        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)             | 155        | 37           | 0,3         | 0,0            | 7,3       | 7,3           | 0,2          | 0,0        |

Quinta

|             |                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de agrião                                | 359        | 85           | 2,0         | 0,3            | 14,0      | 1,4           | 2,0          | 0,2        |
| Prato       | Lombinhos de pescada c/ batata <sup>2,4</sup> | 1030       | 244          | 4,2         | 0,6            | 30,5      | 2,1           | 19,5         | 0,7        |
| Salada      | Alface, pepino e tomate                       | 12         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,3           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Ervilhas c/ ovos escalfados <sup>3,12</sup>   | 502        | 121          | 8,4         | 1,8            | 3,2       | 0,3           | 7,6          | 0,6        |
| Sobremesa   | Pudim/ fruta da época <sup>7</sup>            | 573        | 136          | 1,6         | 0,7            | 26,6      | 23,8          | 2,6          | 0,2        |

Sexta

|             |                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de brócolos                                 | 368        | 87           | 2,1         | 0,3            | 14,1      | 1,5           | 2,2          | 0,2        |
| Prato       | Carne de porco à portuguesa <sup>5,6,12</sup>    | 1692       | 407          | 28,2        | 5,7            | 20,3      | 0,0           | 17,8         | 0,5        |
| Salada      | Alface, beterraba e pepino                       | 10         | 2            | 0,0         | 0,0            | 0,2       | 0,2           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Tofu à portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup> | 1948       | 471          | 36,3        | 4,4            | 25,3      | 0,4           | 9,3          | 1,7        |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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

# EMENTA COMPLEXOS ESCOLARES (C M Óbidos)

Restaurante

Semana de 19 a 23 de maio de 2025



## Segunda

|             |                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de abóbora e couve-flor                                   | 388        | 92           | 2,0         | 0,3            | 15,2      | 1,9           | 2,5          | 0,2        |
| Prato       | Douradinhos c/ arroz de espinafres <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup> | 1099       | 260          | 3,7         | 0,5            | 46,6      | 0,6           | 9,0          | 0,6        |
| Salada      | Alface, couve roxa e tomate                                    | 12         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,3       | 0,1           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Pastéis de legumes com arroz de espinafres <sup>1,3,6,7</sup>  | 2089       | 497          | 18,6        | 6,7            | 71,5      | 2,1           | 9,2          | 1,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                  | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

## Terça

|             |                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de feijão c/ cotovelinhos <sup>1,3,6,10</sup>                                | 584        | 138          | 2,4         | 0,3            | 24,0      | 1,5           | 4,3          | 0,2        |
| Prato       | Tirinhas de porco estufadas c/ ervilhas e cenoura c/ massa fusilli <sup>1,3</sup> | 1289       | 307          | 12,1        | 3,3            | 32,5      | 2,0           | 16,0         | 0,7        |
| Salada      | Beterraba, cenoura e tomate                                                       | 13         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,5       | 0,5           | 0,1          | 0,0        |
| Vegetariana | Quinoa salteada c/ legumes e cogumelos <sup>1,6,11</sup>                          | 611        | 145          | 5,0         | 0,6            | 19,4      | 1,7           | 4,5          | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                     | 242        | 58           | 0,4         | 0,1            | 12,1      | 12,1          | 0,2          | 0,0        |

## Quarta

|             |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de feijão-verde                                          | 369        | 87           | 2,6         | 0,3            | 13,9      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato       | Salmão c/ ervas aromáticas e batata <sup>1,2,4,10,12,14</sup> | 1687       | 403          | 22,5        | 4,2            | 30,3      | 2,0           | 18,4         | 0,4        |
| Salada      | Brócolos, cenoura e couve                                     | 35         | 8            | 0,1         | 0,0            | 0,9       | 0,5           | 0,6          | 0,2        |
| Vegetariana | Tofu c/ broa e batata salteada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>    | 1437       | 342          | 11,4        | 1,5            | 47,0      | 2,1           | 10,1         | 0,9        |
| Sobremesa   | Gelatina/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>              | 485        | 115          | 0,4         | 0,1            | 24,9      | 24,9          | 1,6          | 0,5        |

## Quinta

|             |                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Crepe de cenoura c/ coentros                                    | 360        | 85           | 2,0         | 0,3            | 14,1      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato       | Strogonoff de frango com arroz branco <sup>1,6,7</sup>          | 1164       | 277          | 8,1         | 2,5            | 36,4      | 0,7           | 13,7         | 0,6        |
| Salada      | Alface, cenoura e couve roxa                                    | 12         | 3            | 0,0         | 0,0            | 0,4       | 0,2           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Strogonoff de soja grossa c/ arroz branco <sup>1,6,7,8,11</sup> | 908        | 216          | 5,8         | 2,1            | 15,0      | 5,8           | 22,2         | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                   | 260        | 61           | 0,2         | 0,1            | 12,9      | 11,6          | 0,9          | 0,0        |

## Sexta

|             |                                                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de alho-francês                                                                                     | 372        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,4      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato       | Salada do mar (maruca, ovo, delícias do mar, batatas, ervilhas, milho e cenoura) <sup>1,2,3,4,6,12</sup> | 1248       | 296          | 6,0         | 1,3            | 34,0      | 2,7           | 24,9         | 1,1        |
| Salada      | Incorporado no prato                                                                                     | 45         | 11           | 0,2         | 0,0            | 1,1       | 0,4           | 0,8          | 0,0        |
| Vegetariana | Salada de batata, feijão-frade, ovo, ervilhas, milho e cenoura <sup>3</sup>                              | 1250       | 296          | 5,7         | 1,4            | 42,9      | 2,3           | 15,7         | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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