

**CASA DO POVO DE ÓBIDOS**
**JARDIM-DE-INFÂNCIA**
**Semana de 12 a 16 Janeiro 2026**
**Almoço**
**LANCHE**

<b>Segunda</b>		<b>LANCHE</b>
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Douradinhos com arroz de legumes	
Salada	Alface, tomate e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
<b>Terça</b>		
Sopa	Sopa de feijão-verde	
Prato	Frango no forno com massa esparguete	
Salada	Alface, couve roxa e milho	
Sobremesa	Fruta da época	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
<b>Quarta</b>		
Sopa	Sopa de nabiças	
Prato	Meia desfeita de paloco (Paloco, batata cozida e grão-de-bico)	
Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos	
Sobremesa	Fruta da época /gelatina	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com doce 0% de açúcar adicionado
<b>Quinta</b>		
Sopa	Sopa de ervilhas	
Prato	Tirinhas de carne de vaca com arroz de cenoura	
Salada	Cenoura, couve e milho	
Sobremesa	Fruta da época	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
<b>Sexta</b>		
Sopa	Sopa de legumes	
Prato	Pescada lascada com batata no forno	
Salada	Tomate, cenoura e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo

**Notas importantes:**

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.

## CASA DO POVO DE ÓBIDOS

## JARDIM-DE-INFÂNCIA

Semana de 19 a 23 Janeiro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		LANCHE
Sopa	Creme de abobora	
Prato	Salada primavera (Massa, ananás, cogumelos e pera)	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Salada	Alface, cenoura e rabanete	
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa de alho francês	
Prato	Arroz de peixe	
Salada	Brócolos, couve-coração e cenoura	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com doce 0% de açúcar adicionado
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de feijão com couve	
Prato	Jardineira de frango com ervilhas, cenoura e feijão verde	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Salada	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Sopa juliana	
Prato	Perca grelhada com batata cozida	
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce	
Sexta		
Sopa	Sopa de espinafres	
Prato	Carne de porco estufada com massa fusilli	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Salada	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	

### Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

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, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.

As ementas foram elaboradas com base na circular nº.3097/DGE/2018, respetivo documento "Orientações Sobre Ementas e Refeitórios Escolares", e Despacho nº.8127/2021.

Nutricionista Inês Almeida, reconhecida pela Ordem dos Nutricionistas com a cédula profissional 3606N

## CASA DO POVO DE ÓBIDOS

### JARDIM-DE-INFÂNCIA

Semana de 26 a 30 Janeiro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		LANCHE
Sopa	Sopa de alho-francês	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas	
Salada	Alface, couve roxa e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa juliana	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Febras de cebolada com massa	
Salada	Tomate cenoura e alface	
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de agrião	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com doce 0% de açúcar adicionado
Prato	Paloco à Gomes de Sá	
Salada	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Canja	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Strogonoff de frango com arroz de espinafres	
Salada	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta de época	
Sexta		
Sopa	Creme de legumes com feijão	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
Prato	Atum com batata e ovo	
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	

#### Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.

As ementas foram elaboradas com base na circular nº.3097/DGE/2018, respetivo documento "Orientações Sobre Ementas e Refeitórios Escolares", e Despacho nº.8127/2021.

Nutricionista Inês Almeida, reconhecida pela Ordem dos Nutricionistas com a cédula profissional 3606N

## CASA DO POVO DE ÓBIDOS

### JARDIM-DE-INFÂNCIA

Semana de 02 a 06 Fevereiro 2022

Almoço

LANCHE

Segunda		LANCHE
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	
Prato	Bolonhesa de vaca com massa esparguete	Leite meio-gordo simples
Salada	Alface, tomate e milho	Pão de mistura (50g) com manteiga
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Salada russa de pescada	logurte sólido meio-gordo de aromas
Salada	Alface, couve-roxa e milho	Pão de mistura (50g) com doce 0% de açúcar adicionado
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de grão e espinafres	
Prato	Perna de peru estufada com arroz	Leite meio-gordo simples
Salada	Cenoura, pepino e tomate	Pão de mistura (50g) com manteiga
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Sopa de nabiças	
Prato	Red fish com batata no forno	logurte sólido meio-gordo de aromas
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	Pão de mistura (50g) com queijo
Sobremesa	Fruta de época / Pudim	
Sexta		
Sopa	Creme de cenoura e coentros	
Prato	Lombo de porco com massa lacinhos	Leite meio-gordo simples
Salada	Tomate, cenoura e pepino	Pão de mistura (50g) com manteiga
Sobremesa	Fruta da época	

#### Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.

As ementas foram elaboradas com base na circular nº.3097/DGE/2018, respetivo documento "Orientações Sobre Ementas e Refeitórios Escolares", e Despacho nº.8127/2021.

Nutricionista Inês Almeida, reconhecida pela Ordem dos Nutricionistas com a cédula profissional 3606N