

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana de 12 a 16 Janeiro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		LANCHE
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Douradinhos com arroz de legumes	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Salada	Alface, tomate e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa de feijão-verde	
Prato	Frango no forno com massa esparguete	Leite meio-gordo simples
Salada	Alface, couve roxa e milho	Pão de mistura (50g) com manteiga
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de nabiças	
Prato	Meia desfeita de paloco (Paloco, batata cozida e grão-de-bico)	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos	
Sobremesa	Fruta da época /gelatina	
Quinta		
Sopa	Sopa de ervilhas	
Prato	Tirinhas de carne de vaca com arroz de cenoura	Leite meio-gordo simples
Salada	Cenoura, couve e milho	Pão de mistura (50g) com manteiga
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta		
Sopa	Sopa de legumes	
Prato	Pescada lascada com batata no forno	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Salada	Tomate, cenoura 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.

CASA DO POVO DE ÓBIDOS
CRECHE
Semana de 19 a 23 Janeiro 2026
Almoço
LANCHE

Segunda		
Sopa	Creme de abobora	
Prato	Salada primavera (Massa, ananás, cogumelos e Peru)	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	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
Salada	Brócolos, couve-coração e cenoura	
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	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	
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 Refeições Escolares", e Despacho nº.8127/2021.

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

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana de 26 a 30 Janeiro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		LANCHE
Sopa	Sopa de alho-francês	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
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
Prato	Febras de cebolada com massa	Pão de mistura (50g) com manteig
Salada	Tomate cenoura e alface	
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de agrião	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
Prato	Paloco à Gomes de Sá	
Salada	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Canja	Leite meio-gordo simples
Prato	Strogonoff de frango com arroz de espinafres	Pão de mistura (50g) com manteig
Salada	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta		
Sopa	Creme de legumes com feijão	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
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 Refeições Escolares", e Despacho nº.8127/2021.

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

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana de 02 a 06 Fevereiro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		LANCHE
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	Leite meio-gordo simples
Prato	Bolonhesa de vaca com massa esparguete	Pão de mistura (50g) com manteig
Salada	Alface, tomate e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Salada russa de pescada	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
Salada	Alface, couve-roxa e milho	
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 manteig
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Sopa de nabiças	
Prato	Red fish com batata no forno	Papa de fruta (iogurte meio-gordo aromas ou natural + fruta + bolachas maria)
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	
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 manteig
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 Refeições Escolares", e Despacho nº.8127/2021.

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