

## CASA DO POVO DE ÓBIDOS

### JARDIM-DE INFÂNCIA

Semana 24 a 28 Agosto 2026

#### Almoço

#### LANCHE

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

**JARDIM-DE INFÂNCIA**

**Semana 31 a 04 Setembro 2026**

**Almoço**

**LANCHE**

|                |                                                           |                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Segunda</b> |                                                           |                                                                         |
| Sopa           | Creme de abobora                                          | Leite meio-gordo simples<br>Pão de mistura (50g) com manteiga           |
| Prato          | Salada primavera (Massa, ananás, cogumelos e peru)        |                                                                         |
| Salada         | Alface, cenoura e rabanete                                |                                                                         |
| Sobremesa      | Fruta da época                                            |                                                                         |
| <b>Terça</b>   |                                                           |                                                                         |
| Sopa           | Sopa de alho francês                                      | Iogurte sólido meio-gordo de aromas<br>Pão de mistura (50g) com queijo) |
| Prato          | Arroz de peixe                                            |                                                                         |
| Salada         | Brócolos, couve-coração e cenoura                         |                                                                         |
| Sobremesa      | Fruta da época                                            |                                                                         |
| <b>Quarta</b>  |                                                           |                                                                         |
| Sopa           | Sopa de feijão com couve                                  | Leite meio-gordo simples<br>Pão de mistura (50g) com manteiga           |
| Prato          | Jardineira de frango com ervilhas, cenoura e feijão verde |                                                                         |
| Salada         | Incorporado no prato                                      |                                                                         |
| Sobremesa      | Fruta da época                                            |                                                                         |
| <b>Quinta</b>  |                                                           |                                                                         |
| Sopa           | Sopa juliana                                              | Iogurte sólido meio-gordo de aromas<br>Pão de mistura (50g) com queijo  |
| Prato          | Perca grelhada com batata cozida                          |                                                                         |
| Salada         | Couve roxa, cenoura e tomate                              |                                                                         |
| Sobremesa      | Fruta da época / Arroz doce                               |                                                                         |
| <b>Sexta</b>   |                                                           |                                                                         |
| Sopa           | Sopa de espinafres                                        | Leite meio-gordo simples<br>Pão de mistura (50g) com manteiga           |
| Prato          | Carne de porco estufada com massa fusili                  |                                                                         |
| 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 07 a 11 Setembro 2026

#### Almoço

#### LANCHE

| Segunda   |                                              |                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês                         | logurte sólido meio-gordo de aromas<br>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<br>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<br>Pão de mistura (50g) com queijo |
| Prato     | Paloco à Gomes de Sá                         |                                                                        |
| Salada    | Alface, tomate e pepino                      |                                                                        |
| Sobremesa | Fruta da época                               |                                                                        |
| Quinta    |                                              |                                                                        |
| Sopa      | Canja                                        | Leite meio-gordo simples<br>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      | Crema de legumes com feijão                  | logurte sólido meio-gordo de aromas<br>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 14 a 18 Setembro 2026**

**Almoço**

**LANCHE**

|                |                                        |                                                                        |
|----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Segunda</b> |                                        |                                                                        |
| Sopa           | Sopa de abóbora e couve-flor           | Leite meio-gordo simples<br>Pão de mistura (50g) com manteiga          |
| Prato          | Bolonhesa de vaca com massa esparguete |                                                                        |
| Salada         | Alface, tomate e milho                 |                                                                        |
| Sobremesa      | Fruta da época                         |                                                                        |
| <b>Terça</b>   |                                        |                                                                        |
| Sopa           | Sopa de feijão verde                   | Iogurte sólido meio-gordo de aromas<br>Pão de mistura (50g) com queijo |
| Prato          | Salada russa de pescada                |                                                                        |
| Salada         | Alface, couve-roxa e milho             |                                                                        |
| Sobremesa      | Fruta da época                         |                                                                        |
| <b>Quarta</b>  |                                        |                                                                        |
| Sopa           | Sopa de grão e espinafres              | Leite meio-gordo simples<br>Pão de mistura (50g) com manteiga          |
| Prato          | Perna de peru estufada com arroz       |                                                                        |
| Salada         | Cenoura, pepino e tomate               |                                                                        |
| Sobremesa      | Fruta da época                         |                                                                        |
| <b>Quinta</b>  |                                        |                                                                        |
| Sopa           | Sopa de nabijas                        | Iogurte sólido meio-gordo de aromas<br>Pão de mistura (50g) com queijo |
| Prato          | Red fish com batata no forno           |                                                                        |
| Salada         | Brócolos, cenoura e feijão-verde       |                                                                        |
| Sobremesa      | Fruta de época / Pudim                 |                                                                        |
| <b>Sexta</b>   |                                        |                                                                        |
| Sopa           | Crema de cenoura e coentros            | Leite meio-gordo simples<br>Pão de mistura (50g) com manteiga          |
| Prato          | Lombo de porco com massa lacinhos      |                                                                        |
| 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.

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