CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana 19 a 23 outubro 2026

Almoço

		LANCHE
Segunda		
Sopa	Creme de cenoura	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
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 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 nabiças	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
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 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	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
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 confecionadas 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

CRECHE

Semana 26 a 30 outubro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		
Sopa	Creme de abobora	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Salada primavera (Massa, ananás, cogumelos e peru)	
Salada	Alface, cenoura e rabanete	
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa de alho francês	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Prato	Arroz de peixe	
Salada	Brócolos, couve-coração e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de feijão com couve	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Jardineira de frango com ervilhas, cenoura e feijão verde	
Salada	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Sopa juliana	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Prato	Perca grelhada com batata cozida	
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce	
Sexta		
Sopa	Sopa de espinafres	Leite meio-gordo simples 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 confecionadas 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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

CRECHE

Semana 2 a 6 novembro 2026

Almoço

LANCHE

Segunda		
Sopa	Sopa de alho-francês	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Prato	Pescada cozida 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	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
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	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo 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 confecionadas 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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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

CRECHE

Semana 9 a 13 novembro 2026

Almoço

		LANCHE
Segunda		
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Bolonhesa de vaca com massa esparguete	
Salada	Alface, tomate e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
Terça		
Sopa	Sopa de feijão verde	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Prato	Salada russa de pescada	
Salada	Alface, couve-roxa e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de grão e espinafres	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Perna de peru estufada com arroz	
Salada	Cenoura, pepino e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta		
Sopa	Sopa de nabiças	Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria)
Prato	Red fish com batata no forno	
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	
Sobremesa	Fruta de época / Pudim	
Sexta		
Sopa	Creme de cenoura e coentros	Leite meio-gordo simples 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 confecionadas 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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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