



COLEGIOS FOMENTO
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa cor-de-rosa (cenoura e beterraba) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves de tomatada ^{1,3,6,12}	743	178	7,9	2,7	17,6	1,5	8,3	0,7
Dieta	Frango corado simples ^{1,3}	844	200	4,7	0,8	23,2	1,1	15,6	0,4
Vegetariana	Canelones recheados com legumes ^{1,6,7}	1072	254	5,7	2,1	29,4	1,8	14,2	0,3
Legumes	Esparguete / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz do mar (delícias, tamboril e pescada)	604	143	2,2	0,3	22,3	0,6	8,1	0,5
Dieta	Escamudo estufado	584	138	2,7	0,4	17,5	0,1	10,5	0,3
Vegetariana	Espetada de tofu ^{1,6}	432	102	2,3	0,4	14,9	1,0	4,6	0,3
Legumes	Arroz / macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina /fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Carne de porco assada ^{1,7}	854	204	9,5	2,7	17,3	0,7	11,8	0,4
Dieta	Peru ao natural	718	171	5,6	1,6	17,0	0,6	12,7	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e pinhoes ^{1,3,6,7,8,9,10}	1175	279	8,9	2,6	38,2	2,0	10,2	1,4
Legumes	batata / esparregado / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves no forno	661	157	5,1	1,5	14,0	0,7	13,4	0,3
Dieta	Bife grelhado	735	174	2,3	0,4	20,9	0,4	17,0	0,2
Vegetariana	Cuscus com cogumelos e legumes salteados	1193	284	7,0	2,3	44,3	1,5	8,5	0,3
Legumes	Arroz / legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Piza de atum e ananas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Peixe galo com molho de tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Piza com pimentos, ananas e cogumelos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes	Batata/brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLEGIOS FOMENTO
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	953	227	10,4	3,1	20,8	1,3	12,2	0,2
Dieta	Bife grelhado ^{1,3}	911	216	6,2	1,5	22,4	0,9	17,3	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Esparguete / couve salteada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Sobremesa de Natal	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salada de batata com pescada lascada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Pescada cozida com broa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Espiritual de legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes	Batata/brócolos e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Sobremesa de Natal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Dieta	Frango corado com cenoura e repolho	385	91	0,8	0,2	12,1	1,1	8,2	0,3
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Arroz / batata	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Sobremesa de Natal	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Carne estufada com cotovelinhos e feijão (porco e peru) ^{1,3}	991	235	5,7	1,7	26,2	0,1	19,0	0,4
Dieta	Estufado de peru simples	877	208	7,8	2,1	18,8	1,5	15,4	0,4
Vegetariana	Quiche de tomate e cogumelos ^{1,3,6,7}	453	123	14,2	6,7	10,4	1,1	7,3	0,9
Legumes	Massa cotovelinhos com molho de tomate e orégãos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Sobremesa de Natal	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum com cenoura e alho frances ^{3,4,7,12}	338	80	3,4	0,6	7,0	0,4	5,0	0,4
Dieta	Red Fish assado	315	74	0,1	0,0	10,1	0,9	7,7	0,3
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	831	198	5,1	0,7	26,3	1,9	9,1	0,2
Legumes	Batata / brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Sobremesa de Natal	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLEGIOS FOMENTO
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 dezembro de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Carbonara (fiambre, salsicha e bacon e molho branco) ^{1,3,6,7}	973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta	Cozido simples	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Carbonara de legumes e cogumelos ^{1,6,7}	827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
Legumes	Massa Tagliatelle / legumes salteados / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	564	337	10,9	2,2	15,1	0,2	6,1	1,0
Dieta	Badejo no forno	386	91	1,8	0,3	10,7	0,7	7,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{6,9,10,11}	418	101	5,8	1,2	3,1	1,0	7,1	0,2
Legumes	Batata / Brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Rojões à portuguesa ^{5,6,12}	791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta	Bifinhos grelhados	629	150	7,3	1,9	0,2	0,0	21,0	0,3
Vegetariana	Parrilhada legumes ^{3,5,6}	478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes	Batata cubos/ arroz / couve e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Peru assado	756	180	6,8	1,8	16,8	0,6	12,5	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	844	201	7,7	2,1	18,6	0,2	14,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala refugada com massa, cenoura, ervilhas e milho ^{1,3,4,6}	941	223	6,8	0,8	27,8	1,5	11,9	0,4
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e feijão verde	375	89	1,1	0,3	11,0	1,1	8,0	0,3
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo	899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes	Massa / batata / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	536	127	2,4	1,0	21,5	13,3	4,2	0,1

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal