

Colégio Fomento

Semana de 3 a 5 de janeiro de 2024

Almoço

Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	222	53	2,1	0,3	6,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de vitela c/ arroz e batata ^{1,6,12}	1009	240	6,2	0,9	40,2	1,7	4,6	0,4
Dieta	Frango corado com cenoura e repolho	1212	287	5,3	1,0	34,8	3,3	23,4	0,9
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	333	79	1,4	0,9	12,6	1,3	2,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Carne estufada com cotovelinhos com molho de tomate e orégãos feijão (porco e peru) ^{1,3}	1864	443	10,7	3,2	49,3	0,3	35,8	0,8
Dieta	Estufado de peru simples ^{1,3}	1845	438	16,2	4,4	38,6	0,3	33,3	0,7
Vegetariana	Quiche de tomate e cogumelos ^{1,3,6,7}	777	210	24,4	11,6	17,8	1,9	12,5	1,5
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Empadão de atum com cenoura e alho frances ^{3,4,7,12}	984	234	9,9	1,6	20,3	1,3	14,5	1,3
Dieta	Red fish assado c/ batata / brócolos e cenoura ⁴	1300	307	6,3	1,0	35,2	3,5	25,4	0,9
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	873	208	5,4	0,7	27,6	2,0	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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

Colégio Fomento

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,6	0,9	0,2
Prato	Carbonara (massa Taglietelli) com salada ^{1,3,6,7,9,10}	1694	404	18,2	7,0	42,6	4,1	17,1	2,1
Dieta	Cozido simples	1548	366	6,7	1,6	47,0	2,9	28,0	0,5
Vegetariana	Carbonara de legumes e cogumelos ^{1,6,7}	1349	321	11,2	3,5	39,9	3,3	13,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	212	51	2,2	0,4	6,0	0,3	1,1	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	2041	491	29,1	5,2	39,0	1,0	17,0	2,7
Dieta	Bacalhau fresco no forno c/ batata e bróculos ⁴	1351	321	7,0	1,0	34,6	2,9	27,7	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	1246	296	8,7	1,8	36,7	3,9	14,3	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Feijoada ^{6,12}	1960	467	14,1	3,8	48,8	1,5	35,5	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz, couve e cenoura	1215	288	3,2	0,6	40,4	1,1	23,0	0,7
Vegetariana	Salada havaiana (espirais, alface, tomate, abacaxi, pêssigo e ovo ralado) ^{1,3,12}	675	159	0,9	0,2	32,6	5,6	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	254	61	2,2	0,4	7,4	1,4	1,7	0,2
Prato	Peru marinado com mel e alecrim c/ espiral com cenoura e couve flor ^{1,3}	1774	422	16,1	4,4	36,6	2,7	31,6	0,9
Dieta	Peru corado ao natural ^{1,3}	1749	416	16,2	4,5	35,4	1,6	31,3	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres c/ espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1598	380	12,4	1,6	51,2	10,4	13,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,7	1,2	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados c/ arroz de tomate ^{1,3,4}	1893	451	18,4	2,9	47,3	0,6	23,2	0,6

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, 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 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.

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

Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde ⁴	1196	283	2,0	0,3	35,1	3,3	28,9	1,0
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo ^{1,7}	669	159	6,8	1,6	18,0	1,0	5,6	0,6
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{3,7}	332	79	2,0	0,8	11,2	11,1	3,5	0,1

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, 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 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.

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

Colégio Fomento

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Empadão de carne de bovino com legumes ^{3,7,12}	1582	379	21,5	6,4	23,3	1,6	21,4	0,6
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz e legumes	1811	431	15,5	3,7	39,4	4,0	31,4	0,9
Vegetariana	Tomate recheado ⁶	658	156	3,6	0,4	13,9	2,2	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,4	1,0	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho-francês salada de alface e couve roxa ^{3,4}	2973	713	44,8	7,0	40,1	1,2	33,8	1,8
Dieta	Solha no forno c/ batata, cenoura e couve flor ⁴	1366	323	5,3	0,9	35,1	3,4	31,9	1,1
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1879	450	21,8	3,0	42,1	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves com bacon c/ salada ^{6,7,12}	1934	460	13,8	5,4	41,5	1,9	40,9	1,4
Dieta	Peru estufado simples	1930	459	16,9	4,4	43,6	1,0	32,1	0,9
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	809	218	24,5	11,2	19,2	2,7	13,0	1,2
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Rancho ^{1,3}	1780	422	12,0	3,1	46,5	3,3	28,4	0,4
Dieta	Perninhas de frango grelhadas c/ macarronete e salada ^{1,3}	1282	303	4,7	1,1	35,6	1,8	27,4	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3,6}	1646	391	10,1	2,2	54,3	4,5	18,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	225	54	2,2	0,4	6,7	1,6	1,0	0,2
Prato	Arroz de atum c/ macedónia ⁴	1190	283	10,2	1,5	34,4	0,3	12,5	1,2
Dieta	Solha no forno com batata mista e espinafres ⁴	1028	243	4,1	0,6	33,9	2,5	15,7	0,8
Vegetariana	Lasanha de espinafres e ovo cozido ^{1,3,6,7}	2019	494	17,9	6,5	58,5	2,7	23,0	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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

Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	0,1
-----------	--	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 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.

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

Colégio Fomento

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,7	1,6	0,2
Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2264	541	25,3	6,9	63,4	2,6	13,4	1,7
Dieta	Peru corado com arroz e legumes salteados	1943	463	19,5	4,8	40,9	1,2	30,1	0,7
Vegetariana	Paella de legumes e sultanas ^{6,8,12}	2174	516	11,1	2,2	83,7	3,3	17,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno c/ macedonia ^{1,4,8}	1584	374	4,8	0,8	56,3	4,4	24,2	1,1
Dieta	Filetes de pescada assados no forno c/ batata e salada ^{1,4,8}	1645	390	7,7	1,2	54,6	3,9	23,5	1,1
Vegetariana	Folhado de legumes e feijão ^{1,3,6}	831	223	19,4	7,4	33,4	2,6	10,8	1,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	1,3	1,3	0,3
Prato	Carne de porco assada com feijão preto ^{6,12}	2219	528	26,2	8,0	36,8	0,5	35,8	0,8
Dieta	Bife de vitela grelhado com limão / arroz	1354	321	6,3	2,0	41,2	1,4	23,6	0,7
Vegetariana	Misto de feijões estufados com cubos de soja com legumes ⁶	1399	332	7,2	1,0	31,2	1,3	30,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas / espirais c/ orégãos e lombardo ^{1,3}	1327	314	7,3	1,4	36,2	2,3	24,7	0,8
Dieta	Perninhas de frango coradas / espirais c/ orégãos e lombardo	1227	290	5,3	0,9	34,6	3,0	24,0	0,8
Vegetariana	Quinoa salteada com grão-de-bico e mistura chinesa de vegetais ^{1,6,11}	919	219	6,0	0,7	30,5	2,7	8,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,4	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno ^{1,2,3,4,7,14}	1629	378	9,4	2,1	60,6	2,2	12,7	1,1

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. 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 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.

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

Dieta	Posta de bacalhau fresco (badejo) no forno c/ batata assada e bróculos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1501	356	7,2	1,1	41,7	2,9	28,8	1,0
Vegetariana	Omelete de salsa c/ arroz de cenoura ³	1349	321	11,2	2,6	40,8	1,2	12,6	0,7
Sobremesa	Bolo de coco ^{1,3,6,7,12}	1793	428	20,2	13,9	50,9	27,7	7,9	1,3

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. 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 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.

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

Colégio Fomento

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	1,3	1,3	0,3
Prato	Rolo de carne de peru no forno com molho de tomate e espirais e legumes salteados ^{1,3,6,12}	2210	527	26,3	7,5	47,8	4,2	23,4	1,1
Dieta	Frango assado ao natural c/ espirais e legumes salteados ^{1,3}	1179	278	4,2	1,0	35,5	1,6	23,8	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1598	380	12,4	1,6	51,2	10,4	13,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1654	395	16,8	2,2	43,0	3,0	15,8	1,6
Dieta	Solha no forno c/ arroz de ervilhas / legumes ⁴	1206	286	6,8	1,1	33,9	1,6	21,0	0,9
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	866	207	8,9	2,6	25,6	2,1	4,4	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de frango salteadas com esparguete e salada ^{1,3}	1331	315	6,1	1,0	38,6	1,8	25,4	0,5
Dieta	Perna de frango cozida com hortelã c/ esparguete e legumes ^{1,3}	1129	267	3,9	0,8	35,7	2,1	21,0	0,8
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres com salada de alface e pepino ^{1,3,6,7}	1584	401	26,5	11,6	54,4	4,2	18,2	1,4
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	229	55	2,1	0,4	7,4	1,4	1,0	0,2
Prato	Rojõezinhos c/batata cubos e legumes salteados ^{5,6}	3692	888	57,5	10,7	60,1	1,0	31,4	0,7
Dieta	Peru corado	1994	475	20,2	4,9	41,4	2,6	30,5	0,7
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos ^{1,6,7}	1374	326	9,1	2,3	52,5	0,6	7,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	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, ¹³Tremoço, 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 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.

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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{7,12}	232	55	2,2	0,4	6,9	1,5	1,2	0,2
Prato	Salada de atum, feijão frade, ovo e cenoura ^{3,4}	1225	291	9,0	1,6	27,2	3,2	22,3	1,4
Dieta	Red fish no forno c/ batata e feijão verde ⁴	1415	336	9,3	1,4	35,6	3,6	25,3	0,9
Vegetariana	Mix de feijão e legumes	1118	265	4,0	0,5	48,9	0,6	7,6	1,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	393	93	1,5	0,8	16,7	14,2	3,0	0,2

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. 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 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.

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

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. 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 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.

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

FIT GE v1.1.72 14/12/2023 12:34