

Colégio Fomento

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		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	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1650	393	14,8	6,0	44,1	3,4	19,5	1,5
Dieta	Carne de vaca cozida c/ esparguete ^{1,3}	1381	327	7,1	2,5	35,0	1,4	30,0	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,6}	1836	434	4,7	0,6	60,1	3,0	35,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		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	Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,3,4}	1915	456	15,1	2,6	58,7	0,7	19,8	2,6
Dieta	Lombinhos de salmão c/ batata e cenoura ⁴	1328	317	17,5	3,4	22,6	2,2	15,9	0,4
Vegetariana	Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1643	390	9,6	2,5	55,2	6,0	17,8	1,6
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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	212	51	2,2	0,4	6,0	0,3	1,1	0,2
Prato	Cubinhos de frango estufados com cubos de cenoura e ervilhas	579	138	6,0	1,0	0,9	0,5	19,7	0,3
Dieta	Bife grelhado com limão e fusilli ^{1,3}	1245	295	6,0	2,1	35,2	1,4	24,3	0,5
Vegetariana	Legumes salteados com húmus de grão e curgete	142	34	3,1	0,4	1,1	0,9	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Pescada à zé do pipo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1154	275	11,6	0,9	16,2	1,4	25,7	0,9
Dieta	Pescada no forno ^{4,7,12}	959	227	5,5	1,1	17,0	2,4	26,3	0,8
Vegetariana	Wrap com legumes, queijo e espinafres ^{1,7}	1480	353	14,1	4,3	39,5	3,8	14,8	1,9
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	227	54	2,2	0,3	6,7	1,6	1,1	0,2
Prato	Feijoada carnavalesca	1974	467	14,4	3,9	46,6	1,0	37,1	0,7

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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	Frango corado	1372	325	7,5	1,3	40,6	0,8	23,0	0,6
Vegetariana	Feijoada de legumes	1258	300	4,6	0,5	49,4	1,6	14,1	0,2
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 12 a 16 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 cor-de-rosa (cenoura e beterraba) ^{7,12}	215	51	2,1	0,4	6,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate c/ esparguete e bróculos ^{1,3,6,12}	1627	388	15,9	3,7	36,7	2,6	23,1	0,8
Dieta	Frango corado simples c/ esparguete ^{1,3}	1287	305	7,2	1,3	35,4	1,6	23,8	0,6
Vegetariana	Soja estufada com curgete ^{1,6}	2043	484	10,5	1,8	56,4	2,9	36,4	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,7	1,2	1,2	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	225	54	2,2	0,4	6,7	1,6	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves no forno	1643	390	9,5	1,6	41,4	1,9	33,3	0,6
Dieta	Peito de peru assado c/ arroz e legumes	1545	367	11,5	1,8	41,6	1,6	23,2	0,8
Vegetariana	Cuscuz com cogumelos e legumes salteados ¹	843	201	9,7	1,5	22,3	1,7	4,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Sexta		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	Pizza de atum e ananás ^{1,4,7}	1455	347	15,3	3,8	33,3	10,2	18,1	2,6
Dieta	Solha dourada c/ batata e bróculos ^{1,3,4}	1971	469	17,3	2,8	41,6	2,7	34,5	1,1
Vegetariana	Pizza com pimentos, cogumelos e ananás ^{1,7}	1068	254	8,3	2,9	34,3	6,4	9,4	1,9
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	544	129	3,4	1,4	19,7	9,2	4,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 19 a 23 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	Empadão de carne de bovino picada ^{3,7,12}	1480	354	19,4	6,1	22,7	1,4	20,8	0,4
Dieta	Bife grelhado c/ batata e couve salteada	1142	270	4,0	1,7	33,6	2,1	23,6	0,6
Vegetariana	Empadão de soja ^{3,6,7,12}	1403	332	5,8	1,6	39,4	2,0	28,6	0,3
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 penca ^{7,12}	227	54	2,2	0,3	6,7	1,6	1,1	0,2
Prato	Pescada em camada de batata e broa ^{1,4}	778	185	5,3	0,8	7,1	1,1	26,2	0,9
Dieta	Pescada cozida c/ batata, brócolos e couve flor ⁴	1136	268	1,9	0,3	33,4	2,1	28,0	0,8
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	866	207	8,9	2,6	25,6	2,1	4,4	0,6
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 couve lombarda ^{7,12}	224	53	2,1	0,3	6,5	1,3	1,2	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas c/ arroz e batata ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1549	369	16,3	4,0	33,1	0,3	22,1	0,9
Dieta	Frango corado com cenoura e repolho	1212	287	5,3	1,0	34,8	3,3	23,4	0,9
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	2276	545	25,2	3,5	42,9	1,2	34,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	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	Jardineira de carnes (porco e peru)	1546	366	10,4	3,1	37,0	2,8	29,3	0,9
Dieta	Estufado de peru simples c/ macedonia ^{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	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Sexta		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	Salada de salmão com legumes ^{1,3,4}	1404	336	21,3	3,9	20,2	3,3	14,9	0,5
Dieta	Red fish assado ⁴	1470	348	8,6	1,3	41,8	2,2	24,6	0,9
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	873	208	5,4	0,7	27,6	2,0	9,6	0,2
Sobremesa	Semifrio de frutos silvestres com base de bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1701	406	16,8	8,8	59,0	32,4	4,5	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

Colégio Fomento

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março 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	Chili de vitela com salada	1800	430	16,8	4,6	44,6	1,9	24,5	0,4
Dieta	Cozido simples	1548	366	6,7	1,6	47,0	2,9	28,0	0,5
Vegetariana	Chili de soja c/ legumes ⁶	1438	341	4,2	0,5	47,8	1,3	26,8	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	Sopa de feijão com lombardo	441	105	2,2	0,3	17,0	1,6	3,4	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	Massa à lavrador ^{1,3}	1966	467	14,9	4,2	47,1	2,9	33,6	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado c/ macarronete e legumes ^{1,3}	1188	281	3,0	0,7	36,1	2,3	24,6	0,7
Vegetariana	Curgete recheada	237	57	3,4	0,6	3,2	2,3	2,3	0,4
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	Creme de ervilhas ^{7,12}	254	61	2,2	0,4	7,4	1,4	1,7	0,2
Prato	Peru assado c/ arroz e legumes	1843	438	16,5	4,4	41,0	1,4	30,6	0,9
Dieta	Peru corado ao natural c/ arroz e legumes	1801	428	16,5	4,4	39,8	0,4	29,8	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1491	354	9,1	3,1	52,1	2,7	13,9	1,9
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	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1522	361	9,4	1,3	52,4	0,9	15,6	1,3
Dieta	Lombinhos de fogueiro com batata cozida e feijão-verde ⁴	948	223	0,3	0,0	35,1	3,4	17,2	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, ¹¹Sementes de sésamo, 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

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, 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