

Fomento
Restaurante
Semana de 3 a 7 de junho de 2024
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	Croquetes de carne 10	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Peito de peru estufado	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,6,7}	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Legumes	Arroz / 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 ^{7,12}	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	1,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	684	165	9,8	1,7	13,1	0,3	5,7	0,9
Dieta	Bacalhau fresco no forno ⁴	375	89	1,9	0,3	9,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Salada havaiana com massa fúsil , tomate, abacaxi, pêsego, legumes e ovo ralado ^{1,6}	394	94	2,8	0,6	11,6	1,2	4,5	0,1
Legumes	Batata assada/ 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	Carne de porco frita ^{6,12}	844	201	6,1	1,6	21,0	0,6	15,3	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado	804	191	5,3	1,3	21,5	0,6	13,8	0,4
Vegetariana	Legumes salteados, com cogumelos, queijo mozarela, passas, nozes e arroz basmati ⁶	590	140	2,2	0,3	13,3	1,0	15,7	0,2
Legumes	Arroz / couve e cenoura	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
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Salada de Peru marinado com mel e alecrim ^{1,3}	756	180	6,9	1,9	15,5	1,1	13,6	0,4
Dieta	Peru corado ao natural ^{1,3}	848	202	7,9	2,2	17,2	0,8	15,2	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes ^{1,3,6,7,8,9,10}	1159	275	6,9	2,7	38,6	3,6	13,5	1,5
Legumes	Espiral / cenoura e macedonia	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 nabiças ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Tiras de pota com arroz ^{3,4}	659	399	8,8	1,4	22,6	0,3	11,1	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴	364	86	0,9	0,2	10,9	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo com arroz ^{1,7}	684	163	6,9	1,6	18,4	1,0	5,8	0,6
Legumes	Couve flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{3,7}	397	94	2,4	1,0	13,4	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, 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 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

Fomento
Restaurante
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa ^{3,7,12}	452	108	6,2	1,8	6,7	0,5	6,1	0,2
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes	435	103	3,7	0,9	9,5	1,0	7,5	0,2
Vegetariana	Massa salteada c/ ananas, cogumelos, mistura de vegetais	376	89	1,8	0,3	14,0	1,5	3,1	0,2
Legumes	Esparguete/ legumes cozidos	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 feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Peixe á Brás com alho frances ^{3,4}	880	211	13,3	2,1	11,9	0,4	10,0	0,5
Dieta	Solha no forno ⁴	377	89	1,5	0,2	9,7	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1163	278	13,5	1,8	26,1	0,6	8,7	0,7
Legumes	Batata/ legumes	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	Canja de galinha ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de aves com bacon e chouriço ⁷	623	148	3,1	1,2	15,3	0,7	14,1	0,3
Dieta	Peru estufado simples	702	167	6,1	1,6	15,8	0,4	11,7	0,3
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	469	127	14,5	6,9	11,2	1,2	7,3	0,7
Legumes	Arroz / brócolos / alface / 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	Alho francês ^{7,12}	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	1,0	0,2
Prato	Carne guisada com macarronete e legumes ^{1,3}	821	195	5,5	1,4	21,4	1,5	13,1	0,2
Dieta	Perninhas de frango grelhadas ^{1,3}	751	177	2,7	0,6	20,8	1,0	16,1	0,4
Vegetariana	Caril de grão com espinafres ^{1,3,6}	685	162	4,2	0,9	22,6	1,9	7,5	0,2
Legumes	Macarronete / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum com macedónia ⁴	638	151	3,1	0,4	20,7	1,0	9,8	0,3
Dieta	Red fish no forno ⁴	371	88	1,5	0,2	10,8	0,8	7,2	0,3
Vegetariana	Paelha vegetariana com sultanas ^{1,3,6,7}	881	215	7,8	2,9	25,5	1,2	10,0	0,5
Legumes	Arroz /batata / couve Bruxelas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,8	0,2

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 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

**Fomento
Restaurante**
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Empadão (arroz) com vitela ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	872	461	12,6	3,4	31,5	1,3	6,7	0,8
Dieta	Peru corado	815	194	8,2	2,0	17,2	0,5	12,6	0,3
Vegetariana	Quiche de cogumelos e espinafres ^{6,8,12}	827	196	4,2	0,8	31,8	1,3	6,5	0,2
Legumes	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	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	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Atum com massa fúsil e legumes ^{1,4,8}	458	108	1,4	0,2	16,3	1,3	7,0	0,3
Dieta	Salmão assado no forno ⁴	416	99	3,5	0,5	9,9	1,0	6,4	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes e feijão, milho e quinoa ^{1,3,6}	512	137	12,0	4,5	20,6	1,6	6,7	0,7
Legumes	Batata /fúsil/ macedónia / salada de alface, pimentos e tomate	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 espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Carne porco assada com feijão preto ^{6,12}	875	208	7,2	2,0	18,8	0,2	16,7	0,4
Dieta	Bife de Vitela grelhado com limão	737	175	4,8	1,2	19,7	0,7	12,7	0,4
Vegetariana	Batata recheada com legumes, queijo e cogumelos	749	177	5,7	0,7	21,7	0,7	9,4	0,4
Legumes	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	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 cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de frango com chouriço e bacon ^{1,3}	714	169	3,9	0,7	19,5	1,2	13,3	0,4
Dieta	Perninhas de frango coradas	396	94	1,7	0,3	11,2	1,0	7,7	0,3
Vegetariana	Quinoa salteada com grão e mistura chinesa de vegetais ^{1,6}	774	184	5,7	1,1	23,5	2,1	9,0	0,3
Legumes	Espirais com orégãos / couve-lombarda	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 feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno ^{1,2,3,4,7,14}	777	180	4,5	1,0	28,9	1,1	6,1	0,5
Dieta	Posta de badejo no forno com batata assada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	582	138	2,4	0,4	18,0	0,6	10,4	0,4
Vegetariana	Omelete salsa ⁶	592	140	2,2	0,3	13,4	1,1	15,4	0,2
Legumes	Arroz de cenoura / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de coco ^{1,3,6,7,12}	1254	299	14,1	9,7	35,6	19,4	5,5	0,9

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 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

Fomento
Restaurante
Semana de 24 a 28 de junho de 2024
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 á bolonhesa ^{3,7,12}	880	210	10,4	3,0	19,0	1,7	9,3	0,4
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes	796	188	2,9	0,6	23,9	1,1	16,1	0,4
Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz	1110	264	8,4	1,2	35,7	7,5	9,9	0,9
Legumes	Esparguete/ legumes cozidos	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 alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	851	203	7,6	1,0	24,8	1,3	8,1	0,7
Dieta	Solha no forno ⁴	669	159	3,4	0,5	20,7	0,8	10,7	0,4
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,8,10,11}	748	179	3,5	0,4	26,1	2,1	11,7	0,2
Legumes	Arroz de ervilhas / couve-coração	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Carbonara ^{3,6}	780	504	10,7	1,8	28,5	2,0	12,4	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado ^{1,3}	796	188	1,9	0,4	23,0	1,1	19,1	0,4
Vegetariana	Quiche de alho francês, cogumelos e cenouras ^{1,6}	835	198	4,0	0,8	28,6	0,9	11,2	0,5
Legumes	Esparguete / salada de alface e pepino	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 abobora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Arroz de aves ^{3,6}	639	397	13,8	2,6	14,4	0,2	7,5	0,2
Dieta	Peru corado ^{1,3}	625	149	6,3	1,5	13,5	0,8	9,2	0,2
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos ,cenouras, milho, feijão , pimento, abacaxi e sultanas ^{1,6}	838	201	5,6	1,5	32,9	0,6	4,0	0,6
Legumes	Arroz/ salada de alface e pepino	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
Sexta									
Sopa	Juliana ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de fusilli com atum e ovo ^{3,4}	764	182	5,6	1,0	17,0	2,0	13,9	0,9
Dieta	Red fish no forno ⁴	409	97	2,7	0,4	10,3	1,0	7,3	0,2
Vegetariana	Fusilli gratinado com tomate, queijo e cogumelos	914	217	3,3	0,4	40,0	0,5	6,2	0,8
Legumes	Fusilli/Batata / cenoura / feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	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 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

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 rijas, 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 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