

EXTERNATO ZAZO
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	379	90	2,3	0,3	13,7	1,4	2,4	0,3
Prato	Douradinhos de pescada c/arroz ^{2,3,4,7,14}	973	232	7,7	1,9	32,1	1,0	7,6	0,7
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor ⁴	319	75	0,6	0,1	8,7	1,2	8,3	0,3
Vegetariana	Groças de legumes com arroz^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	890	211	4,2	1,4	36,5	1,9	5,3	0,9
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	163	39	0,8	0,0	3,5	1,6	3,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	1046	249	11,1	3,1	22,6	1,0	14,2	0,4
Dieta	Peru assada ao natural com esparguete e salada ^{1,3}	743	176	6,2	1,8	15,2	0,8	14,5	0,3
Vegetariana	Enfardado de ervilhas com esparguete^{1,3}	1059	252	6,3	1,0	40,0	1,8	7,1	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	196	47	1,3	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco (grão, ovo, batata e cenoura) ^{3,4,12}	423	100	1,7	0,3	13,3	1,6	7,0	0,5
Dieta	Arinca cozida com batata e cenoura ⁴	313	74	0,2	0,0	9,6	1,2	7,8	0,3
Vegetariana	Salada de grão com batata e cenoura¹²	510	121	2,2	0,3	19,3	2,0	4,2	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco	220	52	1,2	0,2	7,7	0,7	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}	761	180	4,3	0,8	19,3	0,8	15,6	0,4
Dieta	Frango cozido com massa espiral e salada ^{1,3}	696	164	2,7	0,6	17,2	0,7	17,4	0,4
Vegetariana	Espiral de milho com massa^{3,7,9,10,14}	1208	287	9,5	3,0	40,4	2,2	9,0	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Escamudo assado no forno com arroz ⁴	539	128	3,6	0,5	11,1	0,4	11,9	0,6
Dieta	Escamudo cozido com arroz e salada ⁴	465	110	1,4	0,2	11,2	0,3	12,2	0,6
Vegetariana	Caril de feijão com arroz^{1,9,10,11}	1124	266	5,3	0,8	47,2	1,3	6,2	0,5
Salada	Alface, pimento verde e tomate	90	22	0,4	0,0	2,3	2,0	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

FIT GE v1.2.18 25/07/2025 16:47