

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz)	1133	269	10,1	3,4	30,6	0,6	13,8	0,2
Dieta	Perna de peru cozida com arroz de cenoura	825	196	6,7	1,9	19,7	0,6	14,1	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas (arroz)^{1,6,10,11,12}	1247	294	3,4	0,5	54,6	1,2	10,4	0,2
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,0	0,4	2,9	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e nabo	193	46	1,2	0,2	7,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Lombinhos de escamudo assado com batata cozida e brócolos salteados ⁴	389	92	2,6	0,4	8,0	0,7	8,2	0,5
Dieta	Escamudo cozido com batata cozida, brócolos e cenoura cozida ⁴	280	66	0,2	0,0	7,5	0,9	7,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolos e beringela)	298	67	1,2	0,1	6,6	1,4	3,3	0,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	204	48	1,1	0,0	5,3	1,8	3,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	274	65	1,3	0,2	10,3	0,7	2,5	0,1
Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura	652	154	4,3	0,8	14,3	0,7	14,5	0,4
Dieta	Frango cozido com arroz de coentros	709	168	3,3	0,7	16,8	0,3	17,5	0,4
Vegetariana	Tofu de tomatada com arroz de coentros^{1,6}	780	184	7,2	1,4	22,5	1,2	6,9	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate ou (fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora c/massinhas ^{1,3,6,10}	229	54	1,2	0,2	9,1	0,8	1,3	0,1
Prato	Atum com feijão-frade, cenoura e batata ^{4,12}	600	143	4,9	0,7	13,9	1,2	9,8	0,7
Dieta	Pescada cozida c/batata, feijão verde e cenoura ⁴	319	75	0,6	0,1	8,7	1,1	8,2	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/batata e cenoura¹²	505	119	1,8	0,3	19,8	1,7	4,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	190	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Carne de porco estufada com macarronete ^{1,3,6,10}	883	211	11,5	3,5	10,5	0,6	15,9	0,3
Dieta	Perna de frango assada com macarronete e salada ^{1,3,6,10,12}	675	160	5,0	0,9	11,4	0,7	15,5	0,4
Vegetariana	Macarrão com cenoura, feijão-verde e milho^{1,3}	1053	249	3,3	0,6	46,1	2,2	7,3	0,8
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)	201	47	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 contém glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, 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

FIT GE v1.2.19 30/09/2025 16:34

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	110	26	0,1	0,0	4,4	3,4	0,7	0,1
Prato	Panadinhos de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,3,4,7}	692	165	1,3	0,3	28,9	1,8	9,1	0,4
Dieta	Pescada cozida c/batata e legumes (brócolos e cenoura) ⁴	298	70	0,6	0,1	7,8	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de feijão e cogumelos	701	166	1,8	0,3	31,7	1,0	4,9	0,4
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)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com fusilli e cenoura estufada ^{1,3}	716	170	4,1	0,7	15,0	1,0	17,6	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada ^{1,3}	660	156	1,7	0,4	15,7	0,7	18,8	0,3
Vegetariana	Salada de fusilli (milho, ervilhas, cenoura, cogumelos e quinoa)^{1,3,6,11}	938	222	3,1	0,5	39,4	2,1	7,6	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	234	56	1,3	0,2	8,8	0,7	1,7	0,1
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos e cenoura ⁴	286	68	0,3	0,0	8,1	1,2	7,4	0,3
Dieta	Bacalhau cozido com batata, brócolos e cenoura ⁴	286	68	0,3	0,0	8,1	1,2	7,4	0,3
Vegetariana	Stroganoff de cogumelos e feijão com batata e brócolos e cenoura^{1,3,5,7,8,10,12}	324	94	1,9	0,7	14,1	1,4	4,1	0,4
Salada	Alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou(fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e espinafres	321	76	1,1	0,2	13,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	844	200	3,2	0,6	25,9	0,6	16,3	0,2
Dieta	Peru estufado com salada mista e arroz branco	694	165	8,4	2,2	8,9	0,6	13,4	0,3
Vegetariana	Paella de legumes⁴	702	168	5,9	1,2	20,4	1,0	7,1	0,2
Salada	Cenoura, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Arinca no forno com batata corada e couve flor ⁴	444	106	3,6	0,5	9,6	0,8	8,2	0,2
Dieta	Arinca cozida com batata cozida e couve flor ⁴	344	81	0,2	0,0	10,3	0,8	9,0	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e batata no forno^{1,3,5,6,7,8,9,10}	693	142	6,8	0,9	14,8	1,0	4,3	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	204	48	1,1	0,0	5,3	1,8	3,3	1,2
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 v1.2.19 30/09/2025 16:34

EXTERNATO ZAZO
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa espiral ^{1,3,6,7}	941	224	8,5	2,3	24,4	1,1	11,2	0,7
Dieta	Perna de frango assada com massa espiral ^{1,3,12}	758	180	5,1	0,9	15,8	0,7	15,9	0,4
Vegetariana	Massa espiral c/ cogumelos e ervilhas salteadas^{1,3}	216	217	4,5	0,8	26,0	1,4	6,4	0,8
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,0	0,4	2,9	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	211	50	0,7	0,1	8,9	0,9	1,4	0,1
Prato	Pescada assada com arroz e legumes salteados (couve-lombarda e cenoura) ⁴	524	125	5,1	0,7	8,8	0,9	10,4	0,4
Dieta	Pescada assada com arroz e legumes ⁴	518	123	3,8	0,6	9,8	0,6	12,0	0,4
Vegetariana	Salada de batata com grão, cenoura e couve-flor	459	109	0,6	0,1	20,2	1,4	4,2	0,8
Salada	Alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango (ou fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	420	100	2,8	0,4	15,4	1,1	2,3	0,3
Prato	Peru estufado c/ batata assada, puré de maçã e ervilhas salteadas	481	115	4,6	1,1	11,0	3,3	6,6	0,2
Dieta	Peru cozido com batata assada e legumes	489	116	4,2	1,1	10,7	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/ arroz de ervilhas e cenoura^{1,3,6,7,8,9,10}	974	232	6,9	2,1	22,0	2,4	9,1	1,2
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	237	56	1,4	0,0	5,4	2,2	4,7	0,8
Sobremesa	Pudim flan ou (fruta da época) ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Feijoadinha de frango (frango, porco, feijão catarino, lombardo) com arroz branco	729	174	8,3	2,5	8,0	0,4	16,7	0,3
Dieta	Frango cozido com arroz branco e salada	713	169	3,7	0,7	19,9	0,6	13,8	0,5
Vegetariana	Lasanha de legumes (alho-francês, tomate, lombardo e cenoura)^{1,3,6,10}	824	196	4,7	1,0	31,0	1,4	6,8	0,2
Salada	Alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Massinhas de peixe ^{1,2,3,4,6,12}	783	185	3,1	0,5	25,4	1,0	13,4	0,4
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida, cenoura e feijão-verde ⁴	339	80	0,6	0,1	9,1	0,7	9,0	0,4
Vegetariana	Feijoadinha de legumes	686	164	3,6	0,4	24,9	1,0	7,2	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	204	48	1,1	0,0	5,3	1,8	3,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	110	26	0,1	0,0	4,4	3,4	0,7	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz ^{4,7}	1070	255	10,5	2,8	26,8	0,9	12,9	1,1
Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴	339	80	0,6	0,1	9,1	0,7	9,0	0,4
Vegetariana	Empadão de lentilhas (arroz)^{1,3,10,11,12}	1347	294	9,4	0,6	24,6	1,2	10,4	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,3}	779	186	8,4	2,2	12,6	0,8	14,6	0,3
Dieta	Peru cozido com esparguete e salada ^{1,3}	760	181	6,9	2,1	13,6	0,6	15,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja^{1,3,11}	123	112	1,5	0,2	13,2	0,6	3,7	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado e agrião	234	56	1,3	0,2	8,8	0,7	1,7	0,1
Prato	Paloco espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1110	264	9,0	2,0	31,9	1,4	12,6	1,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos e cenoura ⁴	298	70	0,6	0,1	7,8	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Alho francês à Brás⁸	1012	252	17,7	0,0	14,4	0,5	7,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,0	0,4	2,9	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou (fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/massinhas ^{1,3,6,10}	131	31	0,4	0,1	3,7	0,1	3,1	0,2
Prato	Perna de frango no forno com arroz de grelos ¹²	693	165	5,8	1,0	12,3	0,5	14,4	0,3
Dieta	Perna de frango assada com arroz de grelos ¹²	693	165	5,8	1,0	12,3	0,5	14,4	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz de grelos^{1,2,3,4,7,9,10,12}	645	205	4,5	1,2	24,6	1,8	5,1	0,8
Salada	Alface e couve roxa e ervilhas	194	46	0,3	0,1	4,8	0,7	3,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Fusili de salmão com legumes salteados (cenoura e ervilhas, feijão verde) ^{1,2,3,4,14}	1016	243	13,8	2,5	18,8	1,2	9,9	0,4
Dieta	Salmão cozido com massa espiral e legumes ^{1,2,3,4,14}	825	197	10,1	2,0	16,1	1,0	9,5	0,4
Vegetariana	Massa à lavadora^{1,4,10}	1189	280	7,7	1,1	19,3	0,4	10,4	0,9
Salada	Salada de 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rij, 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

FIT GE v1.2.19 30/09/2025 16:34