



EXTERNATO ZAZZO
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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 e 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, berinjela)	238	57	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									
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	186	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									
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 e/batata e cenoura^{1,2}	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									
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 contêm glúten, ³Ovos, 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 17/11/2025 09:25

EXTERNATO ZAZO
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
Almoço



Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FERIADO

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, cenoura, couve, tomate e queijo) ¹	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, 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, brócolos e cenoura	394	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	Paradeiro de legumes	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}	593	142	6,8	0,9	14,8	1,0	4,3	0,4
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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, 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 17/11/2025 09:25

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025
Almoço



Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Lip. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

FERIADO

Terça

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	108	0,6	0,1	20,2	1,4	4,2	0,3
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

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 e arroz de ervilha e couve-flor^{3,6,7,8,9,10}	976	232	6,9	2,1	32,0	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

Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	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 com batata cozida, cenoura e feijão-verde ⁴	327	77	0,6	0,1	8,7	0,5	8,5	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (alho-francês, lombarda, lombardo e cenoura)^{1,2,6,12}	826	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

Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Feijoada (porco, frango, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	729	174	8,3	2,5	8,0	0,4	16,7	0,3
Dieta	Carne de porco cozida com lombardo e arroz branco	823	196	10,3	3,3	10,7	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Feijão cozido com 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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.2.19 17/11/2025 09:25

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	756	179	4,4	0,7	23,5	0,8	11,0	0,3
Vegatariana	Empadão de lentilhas (arroz)^{1,10,12}	1247	294	3,4	0,5	54,6	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									
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
Vegatariana	Lentilha de soja^{1,6,8,11}	495	117	1,5	0,2	15,3	3,0	8,7	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									
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, brócolos e cenoura ⁴	298	70	0,6	0,1	7,8	1,2	7,7	0,3
Vegatariana	Alface, couve e brócolos³	1018	252	17,7	2,3	14,4	0,5	7,1	0,6
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									
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
Vegatariana	Grãos de legumes com arroz de grelos^{1,3,4,6,7,8,10,12}	865	205	4,5	1,3	34,6	1,9	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									
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
Vegatariana	Salada de grão com batata e cenoura¹²	510	121	2,2	0,3	19,3	2,0	4,2	0,2
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, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Tremoço. 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 ZAZO
Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025
Almoço



Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FECHADA

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FECHADA

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FECHADA

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------



Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FECHADA

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 17/11/2025 09:25

EXTERNATO ZAZO
Semana de 29 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro de 2026
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe 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 com couve-flor ⁴	319	75	0,6	0,1	8,7	1,2	8,3	0,3
Vegatariana	Grupos de legumes com arroz^{1,6,7,13,14}	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
Vegatariana	Estofado de ervilhas com esparguete^{1,2}	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 alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Fusili com salmão e legumes (cenoura e ervilhas e 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
Vegatariana	Massa à bolonhesa vegetariana (com cenoura, pimentão, feijão, massa)^{1,10}	1189	283	7,7	1,1	42,0	2,6	10,6	0,3
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
Quinta									

BOAS FESTAS



Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FECHADA

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Dedaração 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 17/11/2025 09:25