Rute

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026
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)[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, 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)	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		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[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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abobora 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 cenoura[12]	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: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 02/01/2026 11:03

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026
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	Lombinhos de pescada no forno com arroz de feijão[2,4]	560	133	3,4	0,5	12,5	0,5	12,8	0,3
Dieta	Pescada cozida c/batata e legumes (brócolos e cenoura)[4]	298	70	0,6	0,1	7,8	1,2	7,7	0,2
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	222	52	1,2	0,0	5,6	1,7	3,8	0,7
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 massa espiral 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 espiral (milho, ervilhas, cenoura, cogumelos e quinoa)[1,3,6,8,11]	934	221	3,2	0,5	37,6	2,1	8,2	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	Strogonoff de cogumelos e feijão com batata e brócolos e cenoura[1,3,5,7,9,10,12]	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	Cougete 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	Raela de legumes[6]	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 02/01/2026 11:03

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026
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 com massa espiral[1,3,6,7]	941	224	8,5	2,3	24,4	1,1	11,2	0,7
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com massa espiral[1,3]	751	178	4,2	0,8	19,3	0,8	15,3	0,4
Vegetariana	Massa espiral c/ cogumelos e ervilhas salteadas[1,3]	916	217	4,5	0,8	36,0	1,4	6,4	0,8
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	213	51	0,4	0,1	5,2	0,9	4,0	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	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		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]	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		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	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, tomate, lombardo e cenoura)[1,3,6,10]	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	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	Feijoada 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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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 02/01/2026 11:03

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026
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	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura[4]	756	179	4,4	0,7	23,5	0,8	11,0	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, 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 varidades)	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[1,6,8,11]	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		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 Brás	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		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[1,2,3,4,6,7,8,10,12]	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 cenoura[12]	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	Futa 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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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 02/01/2026 11:03

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia (nabo. cenoura, ervilhas e feijão-verde)	340	80	1,1	0,2	14,6	1,5	2,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)[1,3]	936	223	11,1	3,7	16,6	1,2	13,8	0,2
Dieta	Perna de frango cozida com esparguete e salada[1,3]	710	168	2,7	0,5	22,5	1,4	12,7	0,4
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja fina[1,3,6,8,10,11,12]	743	176	2,8	0,4	17,9	5,8	16,7	0,2
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	213	51	0,4	0,1	5,2	0,9	4,0	0,0
Sobremesa	Futa 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	Espinafres	321	76	1,1	0,2	13,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Cavala com feijão-frade, cenoura e batata[4,6]	648	154	4,3	0,5	17,1	0,9	10,4	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e couve-flor[4]	313	74	0,6	0,1	8,4	0,7	8,2	0,4
Vegetariano	Salada de feijão-frade c/batata, cenoura couve-flor[12]	561	133	2,0	0,3	21,8	1,2	5,4	0,3
Salada	Cenoura, couve e milho	246	58	1,7	0,1	5,4	1,4	4,3	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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico c/ nabiças	148	35	0,5	0,1	5,5	2,0	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada ao cubo com massa espiral[1,3]	908	217	11,0	3,4	13,7	0,8	15,3	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral[1,3,6,12]	924	220	8,2	2,5	18,5	1,0	18,2	0,3
Vegetariano	Lasanha de espinafres e cogumelos[1,3,6,7,10]	715	170	5,9	2,7	21,9	1,7	6,8	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época[1,3,7,8,12]	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)[3]	572	137	6,6	1,4	11,1	1,4	7,0	0,5
Dieta	Arinca cozida com batata cozida, brócolos e feijão-verde[4]	318	75	0,3	0,1	9,4	0,7	8,2	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (brócolos, cogumelos e feijão-verde)[1,6,10]	823	196	7,4	1,3	25,9	1,6	5,8	0,5
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)	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	Caldo verde[1]	200	47	1,4	0,2	7,3	0,6	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com arroz branco[12]	690	164	5,7	1,0	11,2	0,4	15,4	0,4
Dieta	Perna de frango cozida com arroz	811	192	4,2	0,8	22,6	0,4	15,7	0,6
Vegetariano	Arroz à Valenciana vegetariano[1,5,6,8,9,10,11]	638	152	5,5	1,4	18,1	1,1	6,9	0,2
Salada	Salada de 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 02/01/2026 11:03

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Crepes 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		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	Carne de porco assada c/ 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	Estufado de ervilhas com esparguete[1,6]	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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]	483	114	2,0	0,4	15,0	1,1	8,2	0,6
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 cenoura[12]	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	Pudim de chocolate ou fruta da época[7]	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco	296	70	1,0	0,2	11,3	0,8	2,6	0,1
Prato	Arroz à valenciana (frango, porco, salsicha, ervilhas, cenoura[1,6,7,9,10]	802	190	5,9	1,7	21,1	1,0	12,5	0,4
Dieta	Frango cozido com massa espiral e salada[1,3]	721	170	2,6	0,5	23,4	1,4	12,7	0,4
Vegetariana	Espirais à italiana[1,3,7,10]	1208	287	9,5	3,0	40,4	2,2	9,0	0,5
Salada	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)	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	Escamudo no forno com batata corada[4]	429	102	3,5	0,5	8,4	0,6	8,5	0,4
Dieta	Escamudo cozido com arroz e salada[4]	438	103	1,5	0,2	10,6	0,6	11,3	0,5
Vegetariana	Caril de favas 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	92	22	0,4	0,0	2,4	2,1	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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 02/01/2026 11:03