

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 16 a 20 de março de 2026
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 (vacca) ^{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
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja fina^{1,3,6,8,10,11,12}	748	176	2,8	0,4	17,9	3,8	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	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	321	76	1,1	0,2	13,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Pescada no forno com feijão-frade, cenoura e batata ⁴	430	102	2,0	0,3	10,3	0,9	9,9	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
Vegetariana	Salada de feijão frade e/batata, cenoura couve-flor^{1,2}	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									
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
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cogumelos^{1,3,6,7,10}	715	170	5,9	2,7	21,2	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									
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	Perna de frango cozida com arroz	811	192	4,2	0,8	22,6	0,4	15,7	0,6
Vegetariana	Massada de legumes (brócolos, cogumelos e feijão-verde)^{1,6,10}	828	196	7,4	1,3	23,9	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									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	866	208	13,5	2,8	14,9	0,5	6,7	0,6
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
Vegetariana	Arroz à Valenciana vegetariano^{1,5,6,8,9,10,11}	688	162	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	Leite creme ou Fruta da época (a escolher entre 3 variedades) ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

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, 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 12/03/2026 12:52

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 23 a 27 de março de 2026
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	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									
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^{1,2}	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 agrião	196	47	1,3	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Potas de tomatada com batata corada ¹⁴	421	100	3,2	0,5	8,5	0,6	9,0	0,4
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	5,8	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									
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^{1,3,7,10,12}	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									
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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