

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 13 a 17 de abril de 2026
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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 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 (a escolher entre 3 variedades) ^{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	Chili com arroz branco ^{1,2}	1065	254	9,0	2,8	27,1	0,5	16,1	0,2
Dieta	Peru cozida 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 ervilhas e cenoura^{1,3,6,7,8,9,10}	976	232	6,9	2,1	33,0	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 (a escolher entre 3 variedades) 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, 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									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}	793	188	4,3	0,8	21,5	1,0	15,3	0,4
Dieta	Frango cozido com massa espiral ^{1,3}	972	230	3,2	0,7	33,5	1,3	16,0	0,5
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 20 a 24 de abril de 2026
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
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 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	15,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja^{1,6,8,11}	496	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	Feijoada de pota ^{6,7,14}	639	151	3,0	0,8	15,7	0,6	13,2	0,5
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 Brás³	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	7,0	0,4	2,9	0,0
Sobremesa	Pudim de Chocolate ou Fruta da época (a escolher entre 3 variedades) ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2
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
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz de grelos^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	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 ^{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	Massa à Lavrador^{1,6,10}	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

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 rija, ⁹Aipo, 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

EXTERNATO ZAZO
Semana de 27 de abril a 1 de maio 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 (mista) ^{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 ^{1,3,5,8,10,11,12}	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									
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 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									
Sopa	Grão-de-bico c/ nabiças	148	35	0,5	0,1	5,5	2,0	1,2	0,1
Prato	Febras estufadas com puré de batata ^{7,12}	385	92	3,0	0,8	6,7	0,2	9,2	0,1
Dieta	Hambúrguer aves no forno com puré batata ^{1,6,7,12}	449	107	4,6	1,5	6,0	0,3	10,5	0,1
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cogumelos ^{1,3,6,7,10}	716	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	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
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}	823	196	7,4	1,3	26,9	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									

FERIADO

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 rija, 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 19/03/2026 11:47

EXTERNATO ZAZZO
Semana de 4 a 8 de maio 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	14,6	0,3
Vegetariana	Estufado 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	Potas de tomataada com arroz de coentros ¹⁴	551	131	3,0	0,5	13,8	0,4	11,9	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	5,9	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 ^{1,6,7,9,10}	802	190	5,9	1,7	21,1	1,0	12,3	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}	1209	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	Arroz-doce ou fruta da época (a escolher entre 3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	1306	308	3,9	1,8	62,4	36,0	5,4	0,3
Sexta									
Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Salmão no forno com batata corada ^{2,4,14}	838	201	14,4	2,6	8,0	0,6	9,4	0,2
Dieta	Salmão cozido com arroz e salada ^{2,4,14}	927	222	13,6	2,5	13,7	0,8	10,8	0,3
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, ⁸Frutos de casca rija, 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