



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

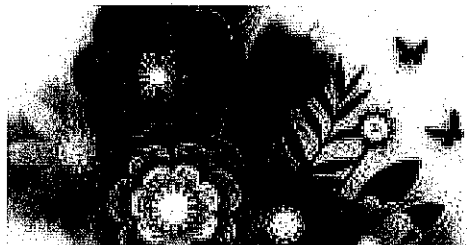


## EXTERNATO ZAZZO Semana de 11 a 15 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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) <sup>1,6,10,11,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor e nabo	193	46	1,2	0,2	7,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batata corada e brócolos salteados <sup>4</sup>	496	118	5,3	0,8	8,8	0,7	8,3	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>4</sup>	298	70	0,6	0,1	7,8	1,2	7,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolos e beringela)	327	78	1,8	0,3	12,3	1,7	2,1	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	219	52	1,3	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas <sup>1,3,6,10</sup>	229	54	1,2	0,2	9,1	0,8	1,3	0,1
Prato	Atum com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4,12</sup>	600	143	4,9	0,7	13,9	1,2	9,8	0,7
Dieta	Pescada cozida c/batata, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	319	75	0,6	0,1	8,7	1,1	8,2	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/batata e cenoura <sup>12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Lentilhas com nabiça <sup>1,6,10,11</sup>	274	65	1,3	0,2	10,3	0,7	2,5	0,1
Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura	717	170	4,0	0,7	20,2	0,9	12,8	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 <sup>1,6</sup>	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 (a escolher entre 3 variedades) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	198	47	0,9	0,1	7,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Carne de porco estufada com macarronete <sup>1,3,6,10</sup>	883	211	11,5	3,5	10,5	0,6	15,9	0,3
Dieta	Perna de frango assada com macarronete e salada <sup>1,3,6,10,12</sup>	625	148	4,6	0,8	10,8	0,9	14,2	0,3
Vegetariana	Macarrão com cenoura, feijão-verde e milho <sup>1,3</sup>	818	193	2,7	0,4	34,7	1,8	6,2	0,6
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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.



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal  
www.gertal.pt

## EXTERNATO ZAZZO Semana de 18 a 22 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde	110	26	0,1	0,0	4,4	3,4	0,7	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	574	136	3,0	0,5	14,6	0,4	12,4	0,4
Dieta	Pescada cozida c/batata e legumes (brócolos e cenoura) <sup>4</sup>	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
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3</sup>	716	170	4,1	0,7	15,0	1,0	17,6	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada <sup>1,3</sup>	660	156	1,7	0,4	15,7	0,7	18,8	0,3
Vegetariana	Salada de fusilli (milho, ervilhas, cenoura, cogumelos e quinoa) <sup>1,3,6,8,11</sup>	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
<b>Quarta</b>									
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 <sup>4</sup>	286	68	0,3	0,0	8,1	1,2	7,4	0,3
Dieta	Bacalhau cozido com batata e brócolos e cenoura <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	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 morango ou fruta da época (a escolher entre 3 variedades) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
<b>Quinta</b>									
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	Paella de legumes <sup>6</sup>	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
<b>Sexta</b>									
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 <sup>4</sup>	444	106	3,6	0,5	9,6	0,8	8,2	0,2
Dieta	Arinca cozida com batata cozida e couve flor <sup>4</sup>	344	81	0,2	0,0	10,3	0,8	9,0	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e batata no forno <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 30/04/2026 11:39



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



## EXTERNATO ZAZZO Semana de 25 a 29 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>1,3,6,7</sup>	941	224	8,5	2,3	24,4	1,1	11,2	0,7
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com massa espiral <sup>1,3</sup>	751	178	4,2	0,8	19,3	0,8	15,3	0,4
Vegetariana	Massa espiral c/ cogumelos e ervilhas salteadas <sup>1,3</sup>	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
<b>Terça</b>									
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 <sup>4</sup>	524	125	5,1	0,7	8,8	0,9	10,4	0,4
Dieta	Pescada assada com arroz e legumes <sup>4</sup>	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) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	420	100	2,8	0,4	15,4	1,1	2,3	0,3
Prato	Chili com arroz branco <sup>12</sup>	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 c/arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	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 (a escolher entre 3 variedades) <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Massinhas de peixe <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	783	185	3,1	0,5	25,4	1,0	13,4	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	327	77	0,6	0,1	8,7	0,5	8,5	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (alho-francês, tomate, lombardo e cenoura) <sup>1,3,6,10</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	793	188	4,3	0,8	21,5	1,0	15,3	0,4
Dieta	Frango cozido com massa espiral <sup>1,3</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>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 30/04/2026 11:39



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



www.gertal.pt

## EXTERNATO ZAZZO Semana de 1 a 5 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	110	26	0,1	0,0	4,4	3,4	0,7	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz <sup>4,7</sup>	1070	255	10,5	2,8	26,8	0,9	12,9	1,1
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	756	179	4,4	0,7	23,5	0,8	11,0	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas (arroz) <sup>1,6,10,11,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Peru estufado com esparguete <sup>1,3</sup>	779	186	8,4	2,2	12,6	0,8	14,6	0,3
Dieta	Peru cozido com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	760	181	6,9	2,1	13,6	0,6	15,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>1,6,8,11</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão encarnado e agrião	234	56	1,3	0,2	8,8	0,7	1,7	0,1
Prato	Feijoada de pota <sup>6,7,14</sup>	639	151	3,0	0,8	15,7	0,6	13,2	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos e cenoura <sup>4</sup>	298	70	0,6	0,1	7,8	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Alho-francês à brás <sup>3</sup>	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	Pudim de chocolate ou fruta da época (a escolher entre 3 variedades) <sup>7</sup>	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2
<b>Quinta</b>									

## FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	196	47	1,3	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco <sup>3,4,12</sup>	423	100	1,7	0,3	13,3	1,6	7,0	0,5
Dieta	Arinca cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	313	74	0,2	0,0	9,6	1,2	7,8	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador <sup>1,6,10</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 30/04/2026 11:39



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



www.gertal.pt

## EXTERNATO ZAZZO Semana de 8 a 12 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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) <sup>1,3</sup>	936	223	11,1	3,7	16,6	1,2	13,8	0,2
Dieta	Perna de frango cozida com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	710	168	2,7	0,5	22,5	1,4	12,7	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
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 <sup>4</sup>	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 <sup>4</sup>	313	74	0,6	0,1	8,4	0,7	8,2	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/batata, cenoura couve-flor <sup>12</sup>	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
<b>Quarta</b>									

## FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Quinta</b>									
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) <sup>3</sup>	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) <sup>1,6,10</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Crema de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	0,8	1,3	0,1
Prato	Paloco com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	866	208	13,5	2,8	14,9	0,5	6,7	0,6
Dieta	Arinca cozida com batata cozida e brócolos e feijão-verde <sup>4</sup>	318	75	0,3	0,1	9,4	0,7	8,2	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	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	Leite crema ou fruta da época (a escolher entre 3 variedades) <sup>1,3,7,8,12</sup>	544	128	0,4	0,1	28,0	24,3	2,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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 30/04/2026 11:39



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



## EXTERNATO ZAZO

### Semana de 15 a 19 de junho de 2026

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>2,3,4,7,14</sup>	973	232	7.7	1.9	32.1	1.0	7.6	0.7
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor <sup>4</sup>	319	75	0.6	0.1	8.7	1.2	8.3	0.3
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3</sup>	1046	249	11.1	3.1	22.6	1.0	14.2	0.4
Dieta	Peru assada ao natural com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	743	176	6.2	1.8	15.2	0.8	14.5	0.3
Vegetariana	Estufado de ervilhas com esparguete <sup>1,3</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	196	47	1.3	0.2	7.3	0.8	1.0	0.1
Prato	Filetes de pescada de tomatada com arroz de coentros <sup>4</sup>	659	157	4.4	0.6	17.2	0.5	11.9	0.3
Dieta	Arinca cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	313	74	0.2	0.0	9.6	1.2	7.8	0.3
Vegetariana	Salada de grão com batata e cenoura <sup>12</sup>	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 <sup>7</sup>	414	98	1.5	0.9	17.6	14.9	3.2	0.2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco	296	70	1.0	0.2	11.3	0.8	2.6	0.1
Prato	Arroz à valenciana <sup>1,6,7,9,10</sup>	802	190	5.9	1.7	21.1	1.0	12.5	0.4
Dieta	Frango cozido com massa espiral e salada <sup>1,3</sup>	721	170	2.6	0.5	23.4	1.4	12.7	0.4
Vegetariana	Espirais á italiana <sup>1,3,7,10,12</sup>	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	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	217	51	0.7	0.1	9.3	0.8	1.4	0.1
Prato	Salmão no forno com batata corada <sup>2,4,14</sup>	838	201	14.4	2.6	8.0	0.6	9.4	0.2
Dieta	Salmão cozido com arroz e salada <sup>2,4,14</sup>	927	222	13.6	2.5	13.7	0.8	10.8	0.3
Vegetariana	Caril de favas com arroz <sup>1,9,10,11</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 30/04/2026 11:39