

Colégio Fomento

Semana de 4 a 8 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Lasanha de vitela ^{1,3,6,7}	2817	685	30,2	10,8	67,5	3,7	34,5	1,1
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes	1811	431	15,5	3,7	39,4	4,0	31,4	0,9
Vegetariana	Falafel no forno c/ molho de iogurte com molho de iogurte ^{1,3,5,7,9,10,12}	1591	378	10,6	1,8	54,5	5,1	11,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,4	1,0	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho-francês e salada ^{3,4}	2973	713	44,8	7,0	40,1	1,2	33,8	1,8
Dieta	Solha no forno c/ batata e legumes ⁴	1366	323	5,3	0,9	35,1	3,4	31,9	1,1
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1879	450	21,8	3,0	42,1	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves com chouriço e bacon ^{6,7,12}	1934	460	13,8	5,4	41,5	1,9	40,9	1,4
Dieta	Peru estufado simples c/ arroz e brócolos	1930	459	16,9	4,4	43,6	1,0	32,1	0,9
Vegetariana	Quiche de tomate e queijo ^{1,3,6,7}	809	218	24,5	11,2	19,2	2,7	13,0	1,2
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	225	54	2,2	0,4	6,7	1,6	1,0	0,2
Prato	Rancho ^{1,3}	1792	425	12,1	3,1	46,9	3,7	28,6	0,4
Dieta	Perninhas de frango grelhadas c/ macarronete e salada ^{1,3}	1303	308	4,9	1,1	35,4	1,6	28,0	0,8
Vegetariana	Macarronete de tofu, rebentos soja, cenoura e milho com molho soja ^{1,6}	1122	267	8,6	1,7	32,2	2,8	13,6	1,4
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	225	54	2,2	0,4	6,7	1,6	1,0	0,2
Prato	Pizza de atum c/ ananás e cogumelos ^{1,4,7}	2369	564	17,9	4,2	75,0	7,1	24,1	2,8
Dieta	Filete de pescada em camada de batata mista e espinafres ⁴	1204	285	4,8	0,7	35,4	3,8	23,0	1,0
Vegetariana	Pizza de legumes (milho, ananás, azeitonas) ^{1,3,7}	1136	271	12,1	4,3	26,7	5,2	12,9	1,3
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,6,7}	829	196	3,0	1,1	37,1	21,8	4,2	0,6

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Colégio Fomento

Semana de 11 a 15 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,7	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com arroz e salada ^{1,6,12}	1271	302	7,7	2,1	41,0	1,4	16,7	0,4
Dieta	Peru corado com arroz e legumes salteados	1943	463	19,5	4,8	40,9	1,2	30,1	0,7
Vegetariana	Caril de tofu e legumes com arroz de sultanas ^{6,8,12}	1681	401	15,6	4,7	52,9	13,2	11,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão com erva aromática ^{3,4}	2074	492	15,2	3,0	65,2	4,4	20,7	0,6
Dieta	Pescada assada com legumes estufados ⁴	1617	385	13,1	1,9	35,6	3,4	29,0	1,0
Vegetariana	Folhado de legumes e feijão ^{1,3,6}	831	223	19,4	7,4	33,4	2,6	10,8	1,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	1,3	1,3	0,3
Prato	Costeletas de porco à salsicheiro c/ arroz e feijão verde ^{1,6,7,9,10}	2743	658	41,3	10,0	42,7	2,3	27,5	1,8
Dieta	Vitela estufada ao natural c/ arroz e cenoura	1287	306	8,7	2,5	40,6	1,1	15,4	0,7
Vegetariana	Salada de quinoa com queijo fresco ^{1,6,7,11}	1040	248	8,4	1,5	31,4	2,7	11,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas c/ batata frita ^{1,3}	1327	314	7,3	1,4	36,2	2,3	24,7	0,8
Dieta	Perninhas de frango coradas c/ arroz e lombardo	1227	290	5,3	0,9	34,6	3,0	24,0	0,8
Vegetariana	Estufado de tofu , curgete, beringela e arroz ⁶	1247	297	9,1	1,7	41,8	1,6	10,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,4	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno c/arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	1629	378	9,4	2,1	60,6	2,2	12,7	1,1
Dieta	Bacalhau fresco (badejo) c/ ovo cozido (batata e brócolos) com batata ⁴	904	214	0,7	0,1	30,8	2,4	19,0	0,7

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Vegetariana	Ervilhas estufadas com ovo escalfado ^{3,12}	502	121	8,4	1,8	3,2	0,3	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Colégio Fomento

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	1,3	1,3	0,3
Prato	Rolo de carne de peru no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	2069	493	23,2	6,9	46,7	3,3	23,1	1,1
Dieta	Frango assado ao natural e legumes salteados ^{1,3}	1320	313	7,3	1,3	36,6	2,5	24,1	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}	1765	420	15,4	2,2	53,3	11,9	14,8	1,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Argola de pota panadas no forno c/ arroz de feijão e l-egumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1917	457	17,0	2,2	55,8	2,8	18,2	1,6
Dieta	Solha no forno c/ alecrim ⁴	1324	314	6,8	1,1	41,0	1,5	21,1	0,9
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ ervas aromáticas e salsicha tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1522	366	18,2	1,9	32,1	1,3	19,7	1,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Frango à brás com salada ³	1705	408	23,0	3,9	19,6	0,7	28,8	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com puré de cenoura	468	111	3,0	0,5	1,0	0,8	19,5	0,5
Vegetariana	Seitan salteado com abóbora e feijão verde com esparguete ^{4,3,6}	1258	298	6,1	1,2	40,1	2,8	19,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	229	55	2,1	0,4	7,4	1,4	1,0	0,2
Prato	Carne de porco à alentejana ^{5,6,14}	2543	612	42,1	8,8	27,6	0,9	29,9	0,5
Dieta	Peru corado c/ arroz e legumes salteados	1926	459	19,3	4,8	40,9	1,3	29,6	0,7
Vegetariana	Tofu á portuguesa com legumes salteados ^{1,6}	1054	251	7,7	1,6	31,5	3,0	11,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{7,12}	232	55	2,2	0,4	6,9	1,5	1,2	0,2
Prato	Arroz de atum c/ cenoura e ervilhas ⁴	1330	317	13,2	1,9	35,4	1,1	13,1	1,3
Dieta	Red fish no forno c/batata ⁴	1355	321	9,1	1,4	33,9	2,3	24,4	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Vegetariana	Ratatouille de legumes com seitan com arroz de açafrão ^{1,6}	1125	268	8,0	1,4	35,0	2,1	12,4	0,6
Sobremesa	Mousse de lima ⁷	636	152	6,2	3,7	20,5	20,5	3,2	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Colégio Fomento

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	222	53	2,1	0,3	6,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete com salada ^{1,3,6,12}	1650	393	14,8	6,0	44,1	3,4	19,5	1,5
Dieta	Carne de vaca cozida c/ esparguete ^{1,3}	1381	327	7,1	2,5	35,0	1,4	30,0	0,6
Vegetariana	Massa gratinada com soja , cogumelos e queijo ^{1,3,6}	1307	309	5,5	1,0	41,8	2,9	21,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1557	374	24,7	8,2	19,1	0,6	18,0	2,4
Dieta	Peixe-espada grelhado c/ limão batata e brócolos ⁴	958	227	2,6	0,4	30,8	2,4	18,1	0,8
Vegetariana	Raviolis com molho de tomate ^{1,3,4,5,7,8,9,10,12}	771	184	7,9	42,5	20,8	1,7	6,7	2,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	225	54	2,2	0,4	6,7	1,6	1,0	0,2
Prato	Arroz à valênciana ^{1,6,7,9,10}	1441	342	9,8	2,7	40,4	1,1	22,2	0,6
Dieta	Peito de peru assado c/ curgete e abobrinha e arroz	1432	340	9,3	1,5	40,7	0,8	22,6	0,7
Vegetariana	Wrap com legumes, queijo e espinafres ^{1,7}	1099	262	9,1	3,7	32,6	1,3	11,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de manga e couscous de macedonia ¹	712	168	2,3	0,4	14,6	3,5	21,4	0,6
Dieta	Frango corado c/ arroz e legumes	1364	323	7,5	1,3	40,6	1,2	22,6	0,8
Vegetariana	Espiritual de legumes vegan ^{1,6,7,12}	866	207	8,9	2,6	25,6	2,1	4,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.72 14/12/2023 12:34