

Fomento
Restaurante
Semana de 6 a 10 de maio de 2024 2
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate ^{1,3,6,12}	755	180	7,4	1,7	17,0	1,2	10,7	0,4
Dieta	Cozido simples ^{1,3}	844	200	4,7	0,8	23,2	1,1	15,6	0,4
Vegetariana	Soja estufada com curgete ^{1,6}	1107	263	5,7	1,0	30,6	1,6	19,8	0,4
Legumes	Esparguete / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Douradinhos no forno	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Filetes fogonero no forno	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de arroz com brócolos, cogumelos, milho e ovo mexido	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes	Arroz/Macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de porco á salsicheiro ^{1,7}	481	114	4,2	0,9	10,8	1,1	7,8	0,3
Dieta	Bife vitela grelhado	439	104	2,5	0,7	11,1	1,0	8,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e pinhões ^{1,2,3,4,6,7,14}	1077	257	8,3	1,0	36,2	6,0	7,5	0,9
Legumes	Batata Pala / arroz/ esparregado / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme abóbora e coentros ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Lasanha de vitela	641	152	3,7	0,6	16,2	0,8	13,0	0,3
Dieta	Frango corado simples	707	168	5,2	1,3	19,0	0,6	10,8	0,4
Vegetariana	Cuscuz com milho, cubos de tomate, queijo e sultanas ¹	796	190	9,1	1,4	21,0	1,6	4,5	0,7
Legumes	Cuscuz /cenoura, lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Salada de salmão com molho manteiga e oregãos ^{1,4,7}	815	194	8,6	2,2	18,8	5,8	10,1	1,4
Dieta	Solha dourada ^{1,3,4}	369	216	4,4	0,7	10,5	0,7	8,7	0,3
Vegetariana	Wraps com quinoa, feijão preto e legumes ^{1,7}	681	162	5,3	1,8	21,8	4,1	6,0	1,2
Legumes	Fusilli/ Batata / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	1015	241	6,4	2,6	36,8	17,1	7,5	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

Fomento
Restaurante
Semana de 13 a 17 maio de 2024 3
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Empadão (arroz) de carne de bovino picada ^{3,7,12}	474	113	6,2	1,9	7,3	0,5	6,7	0,1
Dieta	Bife grelhado	426	101	1,5	0,6	12,5	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Empadão de soja ^{3,6,7,12}	508	120	2,1	0,6	14,3	0,7	10,4	0,1
Legumes	Arroz / couve salteada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Pescada á Brás ^{1,4}	371	88	2,5	0,4	3,4	0,5	12,5	0,4
Dieta	Pescada cozida ⁴	368	87	0,6	0,1	10,8	0,7	9,1	0,3
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	363	87	3,7	1,1	10,8	0,9	1,9	0,3
Legumes	Batata / brócolos e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Carne porco frita ^{1,3,6,7,9,10}	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Cozido simples	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Carbonara de legumes e cogumelos ^{1,6,7}	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Legumes	Arroz/ batata pala- pala/ legumes salteados / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Dieta	Frango corado com cenoura e repolho	405	96	1,8	0,3	11,6	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Arroz	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada e bacalhau fresco) com pimento ⁴	749	178	3,7	0,5	24,2	0,5	11,6	0,4
Dieta	Red fish assado ⁴	603	143	3,5	0,5	17,2	0,9	10,1	0,4
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	831	198	5,1	0,7	26,3	1,9	9,1	0,2
Legumes	Fusilli /batata/ brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Semi frio de frutos vermelhos / fruta da época ^{1,3,6,7}	1197	286	20,4	5,8	45,5	28,2	5,2	0,5

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 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

Fomento
Restaurante
Semana de 20 a 24 de maio de 2024 4
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Chili de vitela ^{3,6,7,9,10}	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Carne vaca assada	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Chili soja com legumes ^{1,6,7}	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Legumes	Arroz / legumes salteados / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino com lombardo ^{7,12}	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	1,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	684	165	9,8	1,7	13,1	0,3	5,7	0,9
Dieta	Bacalhau fresco no forno ⁴	375	89	1,9	0,3	9,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	394	94	2,8	0,6	11,6	1,2	4,5	0,1
Legumes	Batata / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}	822	195	6,2	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado ^{1,3}	819	194	5,4	1,4	19,9	1,3	15,2	0,4
Vegetariana	Macarronete gratinado com soja, queijo ralado e legumes	161	39	2,3	0,4	2,2	1,6	1,6	0,2
Legumes	Macarronete / couve e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Peru assado	756	180	6,8	1,8	16,8	0,6	12,5	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	844	201	7,7	2,1	18,6	0,2	14,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Calamares ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	933	222	5,8	0,8	32,1	0,6	9,6	0,8
Dieta	Lombo fogueiro no forno ⁴	364	86	0,9	0,2	10,9	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Wrap de legumes com queijo ^{1,7}	684	163	6,9	1,6	18,4	1,0	5,8	0,6
Legumes	Arroz de tomate / batata / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{3,7}	397	94	2,4	1,0	13,4	13,3	4,2	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, 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

Fomento
Restaurante
Semana de 27 a 31 de maio de 2024 5
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	910	217	9,0	3,0	21,0	1,3	12,4	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida ^{1,3}	1101	262	12,4	4,6	19,3	0,7	18,0	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Arroz do mar (pescada, delícias do mar) ^{3,4}	880	211	13,3	2,1	11,9	0,4	10,0	0,5
Dieta	Solha no forno ⁴	377	89	1,5	0,2	9,7	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Quinoa com rúcula, ovo, grão e cenoura ralada	1163	278	13,5	1,8	26,1	0,6	8,7	0,7
Legumes	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Rancho ⁷	623	148	3,1	1,2	15,3	0,7	14,1	0,3
Dieta	Bife de vitela grelhado	702	167	6,1	1,6	15,8	0,4	11,7	0,3
Vegetariana	Quiche de tomate e queijo ^{1,3,6,7}	469	127	14,5	6,9	11,2	1,2	7,3	0,7
Legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e coentros ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Frango á Brás ¹⁻³	771	183	5,2	1,3	20,2	1,6	12,3	0,2
Dieta	Perninhas de frango grelhadas ^{1,3}	704	166	2,6	0,6	19,1	0,9	15,1	0,4
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,6}	701	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Legumes	Arroz / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Pizza de atum com ananás e cogumelos ⁴	714	169	3,3	0,5	23,5	0,8	11,1	0,3
Dieta	Filete de pescada com batata mista e espinafres ⁴	341	81	1,3	0,2	10,0	1,1	6,5	0,3
Vegetariana	Pizza de Legumes (milho, ananás, azeitonas) ^{1,3,6,7}	881	215	7,8	2,9	25,5	1,2	10,0	0,5
Legumes	Salada mista	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,6,7}	991	234	3,6	1,3	44,3	26,1	5,1	0,7

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, 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

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 rijá, 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