

Fomento
Restaurante
Semana de 2 a 6 setembro de 2024
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 | Bife de frango grelhado com batata pala, pala ^{1,4,5,6,7} | 962 | 229 | 10,3 | 4,0 | 24,2 | 2,4 | 9,7 | 1,2 |
| Dieta | Hamburguer de vaca com arroz de legumes | 523 | 124 | 2,2 | 0,5 | 15,9 | 1,0 | 9,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Croquetes de espinafres ^{6,7} | 791 | 188 | 6,6 | 2,0 | 23,4 | 1,9 | 8,0 | 0,4 |
| Legumes | Arroz / Batata Pala /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 | Sopa de feijão verde ¹² | 179 | 43 | 1,8 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Salada fúsil com atum e ananaz ^{1,4,5,6,7} | 684 | 165 | 9,8 | 1,7 | 13,1 | 0,3 | 5,7 | 0,9 |
| Dieta | Lombo de fogaonero no forno com batata assada e legumes ⁴ | 375 | 89 | 1,9 | 0,3 | 9,6 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz salteado com cogumelos, abacaxi, pêssego, legumes e rebentos de soja ^{1,6} | 394 | 94 | 2,8 | 0,6 | 11,6 | 1,2 | 4,5 | 0,1 |
| Legumes | Batata assada/fúsil/ 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 | Canja de galinha ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco assada com molho de citrinos ^{6,12} | 844 | 201 | 6,1 | 1,6 | 21,0 | 0,6 | 15,3 | 0,3 |
| Dieta | Bife de frango grelhado | 804 | 191 | 5,3 | 1,3 | 21,5 | 0,6 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Wrap de legumes com arroz basmati ⁶ | 590 | 140 | 2,2 | 0,3 | 13,3 | 1,0 | 15,7 | 0,2 |
| Legumes | Arroz / couve e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{7,12} | 186 | 44 | 1,6 | 0,3 | 5,4 | 1,0 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Salada de peru marinado com mel e alecrim ^{1,3} | 756 | 180 | 6,9 | 1,9 | 15,5 | 1,1 | 13,6 | 0,4 |
| Dieta | Peru corado ao natural ^{1,3} | 848 | 202 | 7,9 | 2,2 | 17,2 | 0,8 | 15,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Espiritual de legumes ^{3,6,7,8,9,10} | 1159 | 275 | 6,9 | 2,7 | 38,6 | 3,6 | 13,5 | 1,5 |
| Legumes | Massa pene / cenoura e macedônia | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época / Arroz-doce | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 168 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Bacalhau com natas ^{3,4} | 659 | 399 | 8,8 | 1,4 | 22,6 | 0,3 | 11,1 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴ | 364 | 86 | 0,9 | 0,2 | 10,9 | 1,1 | 7,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Ervilhas com ovos escalfados ^{1,7} | 684 | 163 | 6,9 | 1,6 | 18,4 | 1,0 | 5,8 | 0,6 |
| Legumes | Batata/ feijão verde | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | 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, 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 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 9 a 13 de setembro de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Lasanha de vitela ^{3,7,12} | 452 | 108 | 6,2 | 1,8 | 6,7 | 0,5 | 6,1 | 0,2 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com legumes | 435 | 103 | 3,7 | 0,9 | 9,5 | 1,0 | 7,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa salteada c/ ananas, cogumelos, mistura de vegetais | 376 | 89 | 1,8 | 0,3 | 14,0 | 1,5 | 3,1 | 0,2 |
| Legumes | Arroz/ legumes cozidos | 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 | Massada de atum com ananaz ^{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 | Legumes à Brás | 1163 | 278 | 13,5 | 1,8 | 26,1 | 0,6 | 8,7 | 0,7 |
| Legumes | Batata/Fúsil/ legumes | 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 alho francês ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Febras de porco com pickles e arroz de feijão ⁷ | 623 | 148 | 3,1 | 1,2 | 15,3 | 0,7 | 14,1 | 0,3 |
| Dieta | Peru estufado simples | 702 | 167 | 6,1 | 1,6 | 15,8 | 0,4 | 11,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Caril de grão com espinafres ¹ | 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 | Creme de abobora com coentros ^{1,2} | 179 | 43 | 1,8 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Esparguete á bolonhesa ^{1,3} | 821 | 195 | 5,5 | 1,4 | 21,4 | 1,5 | 13,1 | 0,2 |
| Dieta | Perninhas de frango Assada com limão e legumes ^{1,3} | 751 | 177 | 2,7 | 0,6 | 20,8 | 1,0 | 16,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Wrap com quinoa, feijão e legumes ^{1,3,6} | 685 | 162 | 4,2 | 0,9 | 22,6 | 1,9 | 7,5 | 0,2 |
| Legumes | Esparguete /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 | Peixe á Brás com alho francês ⁴ | 638 | 151 | 3,1 | 0,4 | 20,7 | 1,0 | 9,8 | 0,3 |
| Dieta | Red fish no forno ⁴ | 371 | 88 | 1,5 | 0,2 | 10,8 | 0,8 | 7,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Paelha vegetariana com sultanas ^{1,3,6,7} | 881 | 215 | 7,8 | 2,9 | 25,5 | 1,2 | 10,0 | 0,5 |
| Legumes | Batata /Batata palha/ couve Bruxelas | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 615 | 146 | 3,4 | 2,8 | 26,4 | 21,1 | 1,8 | 0,2 |

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, 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

Fomento
 Restaurante
 Semana de 16 a 20 setembro de 2024

Almoço

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de espinafres ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,0 | 1,2 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Empadão (arroz) de vitela guarnecido com chouriço | 962 | 229 | 10,3 | 4,0 | 24,2 | 2,4 | 9,7 | 1,2 |
| Dieta | Peito de peru assado e arroz | 523 | 124 | 2,2 | 0,5 | 15,9 | 1,0 | 9,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Favas estufadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,6,7} | 791 | 188 | 6,6 | 2,0 | 23,4 | 1,9 | 8,0 | 0,4 |
| Legumes | Arroz / 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 | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de macedonia ^{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 com legumes e batata assada ⁴ | 375 | 89 | 1,9 | 0,3 | 9,6 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de cuscuz, abacaxi, pêsego, mistura de vegetais, milho, cogumelos ^{1,6} | 394 | 94 | 2,8 | 0,6 | 11,6 | 1,2 | 4,5 | 0,1 |
| Legumes | Batata assada/ batata palha | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Arroz-doce / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de abóbora com massinhas ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco frita com arroz feijão e coentros ^{6,12} | 844 | 201 | 6,1 | 1,6 | 21,0 | 0,6 | 15,3 | 0,3 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz | 804 | 191 | 5,3 | 1,3 | 21,5 | 0,6 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Hamburguer de espinafres e arroz basmati ⁶ | 590 | 140 | 2,2 | 0,3 | 13,3 | 1,0 | 15,7 | 0,2 |
| Legumes | Arroz / couve e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{7,12} | 186 | 44 | 1,6 | 0,3 | 5,4 | 1,0 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Salada de fúsil tricolor com Peru marinado em mel e alecrim ^{1,3} | 756 | 180 | 6,9 | 1,9 | 15,5 | 1,1 | 13,6 | 0,4 |
| Dieta | Peru corado ao natural com massa fúsil ^{1,3} | 848 | 202 | 7,9 | 2,2 | 17,2 | 0,8 | 15,2 | 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, 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

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| Vegetariana | Folhado de legumes com arroz de cenoura ^{3,6,7,8,9,10} | 1159 | 275 | 6,9 | 2,7 | 38,6 | 3,6 | 13,5 | 1,5 |
| Legumes | Espiral / arroz / cenoura e macedónia | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa Sexta | Gelatina /fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 168 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Tiras de pota com arroz ^{3,4} | 659 | 399 | 8,8 | 1,4 | 22,6 | 0,3 | 11,1 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴ | 364 | 86 | 0,9 | 0,2 | 10,9 | 1,1 | 7,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com ovo escalfado ^{1,7} | 684 | 163 | 6,9 | 1,6 | 18,4 | 1,0 | 5,8 | 0,6 |
| Legumes | Arroz/batata /Couve-flor | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Futa 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, 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 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 23 a 27 setembro de 2024

Almoço

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Esparguete á bolonhesa ^{3,7,12} | 452 | 108 | 6,2 | 1,8 | 6,7 | 0,5 | 6,1 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca estufada com cenoura, curgete e arroz | 435 | 103 | 3,7 | 0,9 | 9,5 | 1,0 | 7,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa salteada c/ ananas, cogumelos, mistura de vegetais e ovo aos cubos | 376 | 89 | 1,8 | 0,3 | 14,0 | 1,5 | 3,1 | 0,2 |
| Legumes | Esparguete/arroz / legumes cozidos | 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 | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 170 | 41 | 1,6 | 0,3 | 5,1 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Peixe á Brás com alho frances ^{3,4} | 880 | 211 | 13,3 | 2,1 | 11,9 | 0,4 | 10,0 | 0,5 |
| Dieta | Solha no forno com batata cozida e legumes ⁴ | 377 | 89 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 0,9 | 8,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumes à Brás com alho francês | 1163 | 278 | 13,5 | 1,8 | 26,1 | 0,6 | 8,7 | 0,7 |
| Legumes | Batata/ batata palha/legumes | 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 | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Canja de galinha ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves com bacon e chouriço ⁷ | 623 | 148 | 3,1 | 1,2 | 15,3 | 0,7 | 14,1 | 0,3 |
| Dieta | Peru estufado aos cubos com ervilhas e cenoura | 702 | 167 | 6,1 | 1,6 | 15,8 | 0,4 | 11,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Quiche de legumes, queijo e cogumelos ^{1,3,6,7} | 469 | 127 | 14,5 | 6,9 | 11,2 | 1,2 | 7,3 | 0,7 |
| Legumes | Arroz / ervilhas/ 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 | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Alho francês ^{7,12} | 179 | 43 | 1,8 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Carne guisada com macarronete, chouriço e legumes ^{1,3} | 821 | 195 | 5,5 | 1,4 | 21,4 | 1,5 | 13,1 | 0,2 |
| Dieta | Perninhas de frango grelhadas com arroz ^{1,3} | 751 | 177 | 2,7 | 0,6 | 20,8 | 1,0 | 16,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Caril de grão com espinafres e arroz ^{1,3,6} | 685 | 162 | 4,2 | 0,9 | 22,6 | 1,9 | 7,5 | 0,2 |

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, 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

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| Legumes | Macarronete / arroz/salada | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Mousse chocolate /Fruta da época | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Sopa | Sopa de couve coração ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,0 | 1,2 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum com macedónia ⁴ | 638 | 151 | 3,1 | 0,4 | 20,7 | 1,0 | 9,8 | 0,3 |
| Dieta | Red fish no forno com batata e legumes ⁴ | 371 | 88 | 1,5 | 0,2 | 10,8 | 0,8 | 7,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Paelha vegetariana com salsicha de soja e sultanas ^{1,3,6,7} | 881 | 215 | 7,8 | 2,9 | 25,5 | 1,2 | 10,0 | 0,5 |
| Legumes | Arroz /batata / couve Bruxelas/ macedónia | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 615 | 146 | 3,4 | 2,8 | 26,4 | 21,1 | 1,8 | 0,2 |

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, 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

Fomento

Restaurante

Semana de 30 setembro a 4 outubro de 2024

Almoço

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de couve-flor e coentros ^{7,12} | 169 | 40 | 1,5 | 0,3 | 4,9 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Hamburguer de vitela com arroz <small>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</small> | 872 | 461 | 12,6 | 3,4 | 31,5 | 1,3 | 6,7 | 0,8 |
| Dieta | Frango assado com molho de limão | 815 | 194 | 8,2 | 2,0 | 17,2 | 0,5 | 12,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{6,8,12} | 827 | 196 | 4,2 | 0,8 | 31,8 | 1,3 | 6,5 | 0,2 |
| Legumes | Arroz /esparguete/ legumes salteados | 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 | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de ervilhas e cenoura ralada <small>7,12</small> | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Atum com massa fúsil e legumes ^{1,4,8} | 458 | 108 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 1,3 | 7,0 | 0,3 |
| Dieta | Salmão assado no forno e batatinha assada com orégãos ⁴ | 416 | 99 | 3,5 | 0,5 | 9,9 | 1,0 | 6,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de feijão, milho e pimento ^{1,3,6} | 512 | 137 | 12,0 | 4,5 | 20,6 | 1,6 | 6,7 | 0,7 |
| Legumes | Batata /fúsil/ macedónia | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Bolo de chocolate e curgete/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Canja de galinha ^{7,12} | 167 | 40 | 1,7 | 0,3 | 4,7 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Carne porco assada com feijão preto e arroz ^{6,12} | 875 | 208 | 7,2 | 2,0 | 18,8 | 0,2 | 16,7 | 0,4 |
| Dieta | Bife de Vitela grelhado com limão, arroz e legumes | 737 | 175 | 4,8 | 1,2 | 19,7 | 0,7 | 12,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Quinoa com legumes, cogumelos, pimento e milho | 749 | 177 | 5,7 | 0,7 | 21,7 | 0,7 | 9,4 | 0,4 |
| Legumes | Arroz / feijão-verde | 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 | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de alho frances ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Salada de frango com chouriço e bacon e mistura de legumes ^{1,3} | 714 | 169 | 3,9 | 0,7 | 19,5 | 1,2 | 13,3 | 0,4 |

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

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz e legumes | 396 | 94 | 1,7 | 0,3 | 11,2 | 1,0 | 7,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes ^{1,6} | 774 | 184 | 5,7 | 1,1 | 23,5 | 2,1 | 9,0 | 0,3 |
| Legumes | Espirais com orégãos /arroz/batata /couve-lombarda | 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 | | 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} | 170 | 41 | 1,6 | 0,3 | 5,1 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz cenoura ^{1,2,3,4,7,14} | 777 | 180 | 4,5 | 1,0 | 28,9 | 1,1 | 6,1 | 0,5 |
| Dieta | Posta de badejo no forno com batata assada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 582 | 138 | 2,4 | 0,4 | 18,0 | 0,6 | 10,4 | 0,4 |
| Vegetariana | Omelete salsa com arroz ⁶ | 592 | 140 | 2,2 | 0,3 | 13,4 | 1,1 | 15,4 | 0,2 |
| Legumes | Arroz de cenoura / batata / brócolos | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina/ Fruta da época ^{1,3,6,7,12} | 1254 | 299 | 14,1 | 9,7 | 35,6 | 19,4 | 5,5 | 0,9 |

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

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 rijas, 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