

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

Fomento

Restaurante

Semana de 7 a 11 outubro de 2024

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de curgete e cenoura ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Massa gratinada com carne picada de vitela com queijo ralado ^{3,7,12}	880	210	10,4	3,0	19,0	1,7	9,3	0,4
Dieta	Carne de vaca estufada fatiada com legumes e arroz	796	188	2,9	0,6	23,9	1,1	16,1	0,4
Vegetariana	Croquetes vegetarianos com arroz	1110	264	8,4	1,2	35,7	7,5	9,9	0,9
Legumes	Macarronete/ 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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	851	203	7,6	1,0	24,8	1,3	8,1	0,7
Dieta	Solha no forno com batata cozida e legumes ⁴	669	159	3,4	0,5	20,7	0,8	10,7	0,4
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,8,10,11}	748	179	3,5	0,4	26,1	2,1	11,7	0,2
Legumes	Arroz de ervilhas / batata /Brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme/ 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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão com legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Carbonara com salsichas, bacon e fiambre ^{3,6}	780	504	10,7	1,8	28,5	2,0	12,4	0,9
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz ³	796	188	1,9	0,4	23,0	1,1	19,1	0,4
Vegetariana	Quiche de alho francês, cogumelos e cenoura ⁶	835	198	4,0	0,8	28,6	0,9	11,2	0,5
Legumes	Esparguete / arroz / couve-flor	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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abobora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Febras de porco com batata palapa ^{3,6}	639	397	13,8	2,6	14,4	0,2	7,5	0,2
Dieta	Perna de frango corada com arroz e legumes ³	625	149	6,3	1,5	13,5	0,8	9,2	0,2

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

Vegetariana	Mix de feijão com milho, pimento, abacaxi e arroz ^{1,6}	838	201	5,6	1,5	32,9	0,6	4,0	0,6
Legumes	Arroz/batata pala-pala/ esparregado	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
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa Juliana ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Pescada em cama de batata e espinafres com broa ^{3,4}	764	182	5,6	1,0	17,0	2,0	13,9	0,9
Dieta	Lombo de fogonero no forno com batata e legumes ⁴	409	97	2,7	0,4	10,3	1,0	7,3	0,2
Vegetariana	Crepes de legumes	914	217	3,3	0,4	40,0	0,5	6,2	0,8
Legumes	Batata / cenoura / feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2

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 14 a 18 outubro de 2024

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura e chuchu ^{7,12,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas ^{1,3,6,12}	799	190	7,2	2,9	21,4	1,7	9,5	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes ^{1,3}	807	191	4,2	1,5	20,5	0,8	17,5	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 /arroz/ legumes	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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e coentros ^{1,3,4}	759	304	6,9	1,2	27,2	0,7	9,1	1,2
Dieta	Bacalhau fresco no forno com batatinha assada e legumes assados ⁴	463	109	0,7	0,1	15,4	1,4	9,5	0,7
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ¹	618	147	3,8	0,5	22,3	1,8	4,4	0,3
Legumes	Arroz de tomate /batata/ cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria / 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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme ervilhas ^{7,12,12}	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	1,0	0,2
Prato	Carne de porco assado com fustili ^{1,3,6,12}	675	160	2,9	0,6	20,3	0,6	12,4	0,3
Dieta	Cozido simples com arroz e legumes ^{1,3}	845	200	4,0	1,3	25,8	0,1	14,8	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz e chouriço vegan ^{1,3,6}	179	43	2,1	0,3	3,6	1,7	1,7	0,1
Legumes	Fúsil/ arroz/ feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Canja de galinha com massinhas ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de carne com salsicha e chouriço ^{5,6}	360	86	3,6	0,3	5,0	0,4	8,0	0,3
Dieta	Peru corado no forno com esparguete salteado e legumes	305	72	1,7	0,3	5,4	0,8	8,4	0,3
Vegetariana	Chili de soja com arroz ^{1,6,7}	621	148	5,9	1,8	16,6	1,6	6,2	0,8

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, 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

Legumes	Arroz/legumes salteados	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
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Massada de atum com legumes e orégãos	856	203	6,2	1,7	20,2	0,4	16,1	0,3
Dieta	Pescada corada com batata e legumes	724	172	4,0	0,7	21,4	0,4	12,1	0,3
Vegetariana	Wrap de legumes com arroz	756	180	2,8	0,3	29,7	0,9	8,5	0,1
Legumes	Batata/ arroz/ couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta ^{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, ⁵Amendoins, 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 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 21 a 25 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 legumes 7,12	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa 1,3,6,12	755	180	7,4	1,7	17,0	1,2	10,7	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes ^{1,3}	844	200	4,7	0,8	23,2	1,1	15,6	0,4
Vegetariana	Soja estufada com mistura de vegetais e chouriço vegan ^{1,6}	1107	263	5,7	1,0	30,6	1,6	19,8	0,4
Legumes	Esparguete/arroz/ 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Filetes bacalhau no forno com batata assada, coentros e legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Ervilhas guisadas com ovo escalfado e arroz	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes	Arroz/ Batata /Macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de porco fritas com batata pala -pala e arroz ^{1,7}	481	114	4,2	0,9	10,8	1,1	7,8	0,3
Dieta	Bife vitela grelhado com arroz	439	104	2,5	0,7	11,1	1,0	8,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz ^{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 / 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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 com molho de limão e arroz	707	168	5,2	1,3	19,0	0,6	10,8	0,4
Vegetariana	Cuscuz com milho, cubos de tomate, queijo, ovo mexido e sultanas ¹	796	190	9,1	1,4	21,0	1,6	4,5	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, 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

Legumes	Massa/arroz/ feijão verde	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	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 ^{4,7}	815	194	8,6	2,2	18,8	5,8	10,1	1,4
Dieta	Solha corada com batata e legumes ^{1,3,4}	369	216	4,4	0,7	10,5	0,7	8,7	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com milho, pimentos e arroz branco ^{1,7}	681	162	5,3	1,8	21,8	4,1	6,0	1,2
Legumes	Fusilli/ Batata / arroz/ 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 28 outubro a 1 novembro de 2024

Almoço

Segunda		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	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 frango grelhado com esparguete e legumes	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 / esparguete/macedónia	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Pescada á Brás com alho francês ^{1,4}	371	88	2,5	0,4	3,4	0,5	12,5	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes 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	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de iogurte / 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 cenoura ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Febras grelhadas com molho de limão e pickles ^{1,3,6,7,9,10}	962	229	10,3	4,0	24,2	2,4	9,7	1,2
Dieta	Peru assado simples com arroz cenoura	523	124	2,2	0,5	15,9	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Massa gratinada com mistura de legumes, cogumelo, milho queijo ralado ^{1,6,7}	791	188	6,6	2,0	23,4	1,9	8,0	0,4
Legumes	Arroz/ curgete	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Arroz de frango no forno com chouriço e bacon ^{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

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	Frango corado com arroz, cenoura e legumes	405	96	1,8	0,3	11,6	1,1	7,8	0,3
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com arroz ^{3,5,6}	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Arroz / macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / 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	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo cozido	749	178	3,7	0,5	24,2	0,5	11,6	0,4
Dieta	Salmão no forno com batata e legumes	603	143	3,5	0,5	17,2	0,9	10,1	0,4
Vegetariana	Folhado de legumes com arroz	831	198	5,1	0,7	26,3	1,9	9,1	0,2
Legumes	Batata/arroz / brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	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

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 confeitura, 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