

Fomento
Restaurante
Semana de 4 a 8 novembro 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	Strogonoff de vitela com arroz passas ^{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 ^{1,2}	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 fogonero 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, pêsego, 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 macedónia	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	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão ^{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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 11 a 15 de novembro 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}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	913	217	9,0	3,0	21,1	1,2	12,4	0,3
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes ^{1,3}	699	166	4,5	1,3	17,3	0,9	13,6	0,4
Vegetariana	Curgete recheada ^{6,7}	513	122	3,5	0,9	10,2	0,1	11,7	0,2
Legumes	Esparguete / 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	0,7	0,8	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho-francês ^{3,4}	880	211	13,3	2,1	11,9	0,3	10,0	0,5
Dieta	Solha no forno ⁴	407	97	2,4	0,4	11,1	1,1	7,1	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1209	289	13,5	1,8	28,8	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	Canja de galinha ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Prato	Arroz de aves ⁷	623	148	3,1	1,2	15,3	0,6	14,1	0,3
Dieta	Peru estufado simples	702	167	6,1	1,6	15,8	0,4	11,7	0,3
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	469	127	14,5	6,9	11,2	1,1	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	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Macarronete com carne e legumes ^{1,3}	772	183	6,9	1,7	17,1	0,8	12,1	0,4
Dieta	Perninhas de frango grelhadas ^{1,3}	819	193	3,0	0,7	22,7	0,9	17,5	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6}	701	166	2,6	0,5	28,3	2,1	6,1	0,1
Legumes	Macarronete com grão e legumes	1483	352	5,0	0,5	51,2	2,8	18,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Pizza de atum com pimentos ⁴	799	190	5,6	0,8	25,1	0,3	9,2	0,9
Dieta	Red fish no forno ⁴	661	157	4,0	0,6	18,4	0,2	11,1	0,4
Vegetariana	Pizza vegetariana com ananás ^{6,8,12}	735	175	4,0	0,9	27,8	9,5	6,2	0,1
Legumes	Batata/ couve bruxelas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / 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 18 a 22 de novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Chili de vitela	950	226	8,9	3,0	24,1	0,3	12,1	0,2
Dieta	Peru corado	805	192	8,1	2,0	16,9	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres ^{1,3,6,7}	485	128	13,9	5,9	9,7	0,7	7,1	0,7
Legumes	Arroz / legumes salteados / salada de alface 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	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Salada de salmão com espirais ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	620	148	8,6	1,3	10,4	1,0	6,8	0,2
Dieta	Salmão assado no forno ⁴	1077	257	14,3	2,6	21,2	0,3	10,5	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes com feijão ^{1,3,6}	512	137	12,0	4,5	20,6	1,0	6,7	0,7
Legumes	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	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	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Carne de porco á portuguesa ^{6,12}	875	208	10,0	3,1	15,3	0,3	14,0	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com limão	733	174	4,8	1,1	19,6	0,1	12,6	0,4
Vegetariana	Cubos de soja á portuguesa com legumes	392	93	3,0	0,6	13,1	1,0	2,7	0,2
Legumes	Batata cubos/puré de batata/ feijão-verde / salada de alface e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com farinheira ^{1,3}	675	160	3,6	0,7	18,2	0,8	13,1	0,4
Dieta	Perninhas de frango assado ^{1,3}	671	159	3,6	0,7	18,2	0,8	12,9	0,4
Vegetariana	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais ^{1,6,11}	1021	242	5,5	0,6	35,0	2,1	10,2	0,4
Legumes	Batata pala pala 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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada ^{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 ⁴	580	138	2,6	0,4	16,9	0,4	11,1	0,3
Vegetariana	Omelete de salsa ³	826	197	8,0	1,8	21,8	0,8	8,3	0,4
Legumes	Arroz de cenoura / 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	16,8	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 25 a 29 de novembro de 2024
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	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	913	217	9,0	3,0	21,1	1,2	12,4	0,3
Dieta	Vitela cozida Simples ^{1,3}	699	166	4,5	1,3	17,3	0,9	13,6	0,4
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6}	499	118	2,5	0,5	19,3	1,4	4,3	0,2
Legumes	Esparguete/ batata/ 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
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	788	188	7,3	1,0	22,2	0,8	7,3	0,7
Dieta	Solha no forno ⁴	620	147	3,1	0,5	18,0	0,2	11,2	0,4
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	363	87	3,7	1,1	10,8	0,6	1,9	0,3
Legumes	Arroz de ervilhas / couve-coração	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 legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Carbonara ^{1,6,7,9,10,12}	1108	264	13,4	5,5	23,7	1,7	12,0	1,6
Dieta	Frango grelhado ^{1,3}	803	190	3,0	0,6	22,7	0,9	17,5	0,4
Vegetariana	Caril de grão e espinafres	880	210	7,7	2,8	23,0	2,0	9,1	0,3
Legumes	Esparguete / salada de alface e pepino	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves	706	167	3,4	0,6	18,7	0,6	15,0	0,2
Dieta	Peru corado	634	151	9,2	2,6	0,3	0,2	17,0	0,3
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	988	235	2,8	0,3	42,9	0,3	8,7	0,5
Legumes	Arroz / 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
Sexta									
Sopa	Juliana ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Peixe á Brás ^{1,3,4}	801	190	6,0	1,1	21,5	0,9	11,6	0,9
Dieta	Pescada cozida ⁴	409	97	2,7	0,4	10,3	0,7	7,3	0,2
Vegetariana	Legumes á Brás com cogumelos ^{1,6,7}	885	211	7,8	2,8	26,1	2,1	8,5	0,6
Legumes	Batata / cenoura / feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	12,2	2,8	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

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, 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