

Fomento
Restaurante
Semana de 06 a 10 de janeiro 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	Bife vaca grelhado com legumes ^{1,3}	699	166	4,5	1,3	17,3	0,9	13,6	0,4
Vegetariana	Hamburguer de espinafres ⁷	513	122	3,5	0,9	10,2	0,1	11,7	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									
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	Lombo de fogaonero no forno com batata assada ⁴	407	97	2,4	0,4	11,1	1,1	7,1	0,3
Vegetariana	Quinoa salteada com brócolos, cenoura, cogumelos, milho, ovo cozido picado	1209	289	13,5	1,8	28,8	0,6	8,7	0,7
Legumes	Batata / legumes / 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 com cenoura e ervilhas	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, chouriço 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	Pizza de legumes vegetariana ^{1,6}	701	166	2,6	0,5	28,3	2,1	6,1	0,1
Legumes	Macarronete /arroz /grão / 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	Tirinhas de pota 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	Caril de tofu e legumes com arroz ^{6,8,12}	735	175	4,0	0,9	27,8	9,5	6,2	0,1
Legumes	Batata/ arroz /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 13 a 17 de janeiro 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 com esparregado e arroz	805	192	8,1	2,0	16,9	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Omelete de salsa ^{1,3,6,7}	485	128	13,9	5,9	9,7	0,7	7,1	0,7
Legumes	Arroz / legumes salteados / salada mista	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 / massa / macedónia / salada mista	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 assada com tomilho ^{6,12}	875	208	10,0	3,1	15,3	0,3	14,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com limão	733	174	4,8	1,1	19,6	0,1	12,6	0,4
Vegetariana	Chili de feijão com abacaxi e arroz	392	93	3,0	0,6	13,1	1,0	2,7	0,2
Legumes	Batata pala pala/ feijão-verde / salada mista	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 molho de citrinos ³	675	160	3,6	0,7	18,2	0,8	13,1	0,4
Dieta	Carne vaca estufada fatiada com cenoura e alho frances ^{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	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Arroz de atum com macedonia ^{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	Folhado de legumes com feijão ³	826	197	8,0	1,8	21,8	0,8	8,3	0,4
Legumes	Arroz / batata / macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{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 20 a 24 de janeiro 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	Empadão de vitela guarnecido com chouriço ^{1,3}	913	217	9,0	3,0	21,1	1,2	12,4	0,3
Dieta	Cozido Simples ³	699	166	4,5	1,3	17,3	0,9	13,6	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres ^{1,6}	499	118	2,5	0,5	19,3	1,4	4,3	0,2
Legumes	Arroz/ 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	Salada russa de peixe com ovo ralado ^{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	Filete de salmão 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	Batata / 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 legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Carbonara com salsichas ^{1,6,7,9,10,12}	1108	264	13,4	5,5	23,7	1,7	12,0	1,6
Dieta	Frango corado ^{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	Bife de vaca grelhado	634	151	9,2	2,6	0,3	0,2	17,0	0,3
Vegetariana	Salada arroz com cogumelos, milho, feijão pimentos e abacaxi	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	Rancho vegetariano com chouriço vegan ^{1,6,7}	885	211	7,8	2,8	26,1	2,1	8,5	0,6
Legumes	Batata / cenoura / Massa /Grão /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, ¹³Tremço, 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 Janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Prato	Almondegas aves estufados ^{1,3,6,12}	799	190	7,2	2,9	21,4	1,6	9,5	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado ^{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 /salada mista	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 cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4}	964	229	7,6	1,3	29,5	0,5	10,0	1,3
Dieta	Bacalhau fresco no forno ⁴	345	82	0,2	0,0	11,0	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	594	143	7,4	1,8	8,5	1,1	9,0	0,5
Legumes	Arroz de tomate / batata / cenoura	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	Caldo verde ^{7,12}	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	0,9	0,2
Prato	Salada de frango com massa penne, legumes e ananás ^{1,6}	818	193	4,4	1,0	22,6	1,3	15,8	0,4
Dieta	Frango grelhado com limão ^{1,6}	813	192	2,9	0,8	23,1	1,3	18,3	0,4
Vegetariana	Quiche de espinafres ¹	676	161	4,8	0,8	23,6	1,6	4,6	0,6
Legumes	Massa Penne/cenoura/ feijão e salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Febras de porco á salsicheiro	717	171	5,7	1,4	18,7	0,7	10,6	0,2
Dieta	Bife de vitela grelhado	805	192	8,1	2,0	16,9	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	536	128	5,9	1,9	12,6	0,9	5,0	0,5
Legumes	Arroz /Batata frita/ legumes salteados	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
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno ⁴	336	80	2,8	0,4	0,4	0,3	13,0	0,5
Dieta	Filete de salmão no forno ⁴	364	86	1,4	0,2	9,7	1,0	8,2	0,3
Vegetariana	Cuscus salteados com legumes, cogumelos, milho, rebentos de soja, cenoura e sultanas	610	145	2,3	0,4	26,4	0,8	3,6	0,3
Legumes	Arroz de ervilhas / batata / couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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