

Colégio Fomento
FIT GU
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,2}	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,5	0,2
Prato	Empadão (arroz) de carne vitela ^{1,3,6,12}	1870	444	18,1	6,3	46,0	2,7	23,2	1,0
Dieta	Frango grelhado	480	113	2,6	0,6	0,2	0,0	22,2	0,4
Vegetariana	Folhados de espinafres, milho com queijo ^{1,3,6,7}	463	130	17,0	7,0	14,3	1,0	6,4	0,9
Sobremesa	Fruta de época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 grão com espinafres ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Pescada a brás ^{1,2,3,4,6,12}	1032	244	5,8	0,7	33,8	2,3	12,9	1,2
Dieta	Posta salmão grelhado com batata e brócolos ⁴	881	210	6,2	1,0	15,1	1,8	22,1	0,9
Vegetariana	Legumes a Brás	463	130	17,0	7,0	14,3	1,0	6,4	0,9
Sobremesa	Gelatina / fruta de época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com abobora	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate ^{1,6,12}	729	175	11,5	3,0	1,1	0,8	16,6	0,4
Dieta	Cozido simples	1548	366	6,7	1,6	47,0	2,1	28,0	0,5
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,9,10,11}	368	88	5,6	1,1	3,2	1,3	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta de época	176	42	0,3	0,0	8,8	8,8	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Frango de caril com arroz, feijão verde e cenoura rodela	1399	331	4,4	0,8	39,7	0,8	32,4	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde	888	212	13,0	3,6	0,4	0,3	23,4	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão verde ^{1,3,6,7,8,9,10}	715	170	6,9	2,8	14,0	3,6	11,3	1,9
Sobremesa	Fruta de época/ Pudim caramelo	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	309	74	2,2	0,3	10,3	1,2	2,0	0,2
Prato	Tiras de pote com arroz de feijão ¹⁴	1259	298	5,3	0,9	40,5	0,8	21,2	1,0
Dieta	Pescada cozida ⁴	236	56	0,9	0,1	0,0	0,0	11,8	0,4
Vegetariana	Omelete com arroz de legumes	646	155	7,0	2,2	16,5	1,3	5,1	0,8
Acompanhamento	Batata, arroz, macedónia	755	181	10,6	1,6	15,0	0,4	5,9	0,3
		1266	301	4,4	0,5	53,7	4,4	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta de época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.92 03/09/2025 08:32

Colégio Fomento
FIT GU
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ¹²	275	65	2,1	0,3	9,7	1,2	1,5	0,2
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,3,6,12}	1870	444	18,1	6,3	46,0	2,7	23,2	1,0
Dieta	Peru assado com arroz	480	113	2,6	0,6	0,2	0,0	22,2	0,4
Vegetariana	Quiche de espinafres e cogumelo ^{1,3,6,7}	463	130	17,0	7,0	14,3	1,0	6,4	0,9
Sobremesa	Fruta de época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo com cenoura ^{7,12}	264	63	2,1	0,3	9,1	1,0	1,3	0,2
Prato	Lasanha de atum ^{2,3,4,6,12}	1032	244	5,8	0,7	33,8	2,3	12,9	1,2
Dieta	Solha no forno com batata assada	881	210	6,2	1,0	15,1	1,8	22,1	0,9
Vegetariana	Croquetes de espinafres com batata e macedónia	463	130	17,0	7,0	14,3	1,0	6,4	0,9
Sobremesa	Gelatina / fruta de época ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoada a transmontana	729	175	11,5	3,0	1,1	0,8	16,6	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli	1548	366	6,7	1,6	47,0	2,1	28,0	0,5
Vegetariana	Tortilha de alho francês e curgete ^{3,9,10,11}	368	88	5,6	1,1	3,2	1,3	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta de época	176	42	0,3	0,0	8,8	8,8	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate com orégãos	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Febras a salsicheiro	1399	331	4,4	0,8	39,7	0,8	32,4	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde	888	212	13,0	3,6	0,4	0,3	23,4	0,5
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,3,6,7,8,9,10}	715	170	6,9	2,8	14,0	3,6	11,3	1,9
Sobremesa	Fruta de época/ Pudim caramelo	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros ^{7,12}	309	74	2,2	0,3	10,3	1,2	2,0	0,2
Prato	Salada de salmão com fusilli e macedónia com oregãos ¹⁴	1259	298	5,3	0,9	40,5	0,8	21,2	1,0
Dieta	Red fish assado com legumes (batata-doce, curgete)	236	56	0,9	0,1	0,0	0,0	11,8	0,4
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	646	155	7,0	2,2	16,5	1,3	5,1	0,8
Acompanhamento	Batata, arroz, macedónia	755	181	10,6	1,6	15,0	0,4	5,9	0,3
		1266	301	4,4	0,5	53,7	4,4	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta de época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.92 03/09/2025 08:32

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

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	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12}	696	167	11,2	2,9	0,7	0,6	15,5	0,4
Dieta	Frango assado ao natural	853	202	4,1	1,3	26,0	0,1	15,0	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Espirais tricolor/ 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	Caldo verde ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Bacalhau Espiritual	422	100	3,0	0,4	10,8	0,9	7,0	0,3
Dieta	Pescada cozida ⁴	336	79	0,6	0,1	9,8	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Tortilha a espanhola ^{1,6,7,11}	859	204	7,5	2,0	24,2	2,2	7,2	0,5
Legumes	Batata / couve coração	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{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 legumes ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Frango Assado no forno ^{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 grelhado	385	91	0,8	0,2	12,1	1,1	8,2	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido (ovo, sultanas, milho, ervilhas, cenoura) ^{3,5,6}	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Brócolos/ batata Frita	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	Portuguesa (nabo, cenoura, couve, batata, feijão) ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz a valenciana ^{6,7,8,11,12,13}	833	429	12,1	2,3	21,2	0,3	14,4	0,4
Dieta	Peru assado com limão ^{1,3}	877	208	7,8	2,1	18,8	1,5	15,4	0,4
Vegetariana	Caril de grão com ovo estufado ^{1,3,6,7}	453	123	14,2	6,7	10,4	1,1	7,3	0,9
Legumes	Arroz/ cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

Pratos do mundo ITÁLIA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Pizza de Atum ^{3,4}	328	78	3,2	0,5	6,9	0,6	4,8	0,4
Dieta	Red fish no forno ⁴	324	77	0,2	0,0	10,1	0,9	7,9	0,3
Vegetariana	Raviólis de espinafres estufados com manjerição e queijo ralado	738	176	4,7	0,6	21,6	1,6	8,6	0,3
Legumes	Arroz/cenoura/feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época/ Panettone								

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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.92 03/09/2025 08:32

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedonia ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,3,6,7}	973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta	Carne de vaca cozida	538	129	6,6	1,1	1,1	0,8	15,7	0,3
Vegetariana	Quiche de espinafres e milho ^{1,6,7}	827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Calamares com arroz de ervilhas e cenoura	572	346	11,3	2,3	15,6	0,2	5,6	0,9
Dieta	Solha assada no forno com batata e feijão verde ⁴	331	78	0,2	0,0	10,6	0,6	7,9	0,2
Vegetariana	Ovos escalfados com ervilhas ^{6,9,10,11}	428	103	6,0	1,2	3,2	1,3	7,2	0,2
Legumes	Arroz / batata/ Feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de Mel e canela / 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	Feijão verde com cenoura e hortelã	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Carne porco assada com laranja e tomilho ^{6,12}	791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta	Perna de frango cozida com lombardo e cenoura	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Legumes a Brás	478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes	Puré de batata / batata/ salada	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 legumes ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz aves	664	157	3,0	0,5	17,4	0,6	14,8	0,4
Dieta	Bife de Peru grelhado	793	188	3,7	0,6	22,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Wraps com legumes e feijão guisado	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz/cenoura / esparregado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4}	985	235	12,7	2,3	18,8	1,1	10,9	0,2
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	636	152	8,8	1,7	9,7	1,0	8,0	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cogumelos	899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes	Massa / batata / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	536	127	2,4	1,0	21,5	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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.92 03/09/2025 08:32

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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.92 03/09/2025 08:32