

Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 30 de novembro a 4 dezembro 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	366	87	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Chili de vitela ^{1,3,7}	1491	355	15,6	5,8	33,0	1,5	20,2	0,4
Dieta	Bife de Vitela grelhado com arroz e feijão verde	452	108	6,5	2,2	0,5	0,3	11,8	0,2
Vegetariana	Omelete de cebola com arroz ^{1,6,8,11}	1706	403	4,3	0,6	51,0	7,5	35,0	0,5
Sobremesa	Fruta da 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	Creme de legumes	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de pimentos ^{1,4}	1271	301	5,3	0,9	40,5	0,4	21,7	1,0
Dieta	Salmão grelhado c/ batata-doce, curgete, beringela assada ⁴	1185	281	6,8	1,0	27,5	2,2	25,9	0,8
Vegetariana	Caril de grão com abóbora ^{1,3}	706	169	9,5	2,0	11,6	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoada a transmontana	3096	746	61,5	19,5	31,0	0,1	16,9	1,1
Dieta	Peru assado com esparguete e legumes	612	145	1,6	0,5	12,9	0,3	18,0	0,5
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,9	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ano novo	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Sopa	Canja de galinha	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Prato	Frango a Brás	372	88	4,4	0,8	0,4	0,3	11,8	0,3
Dieta	Frango corado ao natural	715	170	6,9	2,8	14,0	3,6	11,3	1,9
Vegetariana	Wrap com mistura chinesa e mozzarella	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Tiras de pote panadas com arroz ^{1,4,5,6,7}	1398	337	22,0	4,6	25,6	0,6	8,7	0,6
Dieta	Maruca cozida com batata e bróculos ^{1,4,10,12}	476	113	4,4	0,6	0,5	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época,	815	194	5,9	0,7	32,1	13,7	2,8	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 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 7 a 11 dezembro 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	366	87	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,3,7}	1491	355	15,6	5,8	33,0	1,5	20,2	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete	452	108	6,5	2,2	0,5	0,3	11,8	0,2
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz ^{1,6,8,11}	1706	403	4,3	0,6	51,0	7,5	35,0	0,5
Sobremesa	Fruta da 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	Creme de legumes	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de pimentos ^{1,4}	1271	301	5,3	0,9	40,5	0,4	21,7	1,0
Dieta	Salmão grelhado c/ batata-doce, curgete, beringela assada ⁴	1185	281	6,8	1,0	27,5	2,2	25,9	0,8
Vegetariana	Caril de grão com abóbora ^{1,3}	706	169	9,5	2,0	11,6	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz a valenciana	3096	746	61,5	19,5	31,0	0,1	16,9	1,1
Dieta	Frango assado com arroz e legumes	612	145	1,6	0,5	12,9	0,3	18,0	0,5
Vegetariana	Folhado de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,9	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Febras a salsicheiro	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Cozido simples	372	88	4,4	0,8	0,4	0,3	11,8	0,3
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{7,8,9,10}	715	170	6,9	2,8	14,0	3,6	11,3	1,9
Sobremesa	Gelatina	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abóbora	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de pimentos ^{1,4}	1398	337	22,0	4,6	25,6	0,6	8,7	0,6
Dieta	Salmão grelhado c/ batata-doce, curgete, beringela assada ⁴	476	113	4,4	0,6	0,5	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Caril de grão com abóbora ^{1,3}	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	815	194	5,9	0,7	32,1	13,7	2,8	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 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.

Colégio Fomento
FIT GU
Semana de 14 a 18 dezembro 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	366	87	2,0	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Hambúrguer com batata pala e arroz ^{1,3,7}	1491	355	15,6	5,8	33,0	1,5	20,2	0,4
Dieta	Frango assado com arroz e esparregado	452	108	6,5	2,2	0,5	0,3	11,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer espinafres com arroz ^{1,6,8,11}	1706	403	4,3	0,6	51,0	7,5	35,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Tiras de pota com arroz primavera ^{1,4}	1271	301	5,3	0,9	40,5	0,4	21,7	1,0
Dieta	Posta de bacalhau fresco no forno ⁴	1185	281	6,8	1,0	27,5	2,2	25,9	0,8
Vegetariana	Quiche alho francês e cogumelos ^{1,3}	706	169	9,5	2,0	11,6	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoada a transmontana	3096	746	61,5	19,5	31,0	0,1	16,9	1,1
Dieta		612	145	1,6	0,5	12,9	0,3	18,0	0,5
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,9	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Frango a Brás	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Frango corado ao natural	372	88	4,4	0,8	0,4	0,3	11,8	0,3
Vegetariana		715	170	6,9	2,8	14,0	3,6	11,3	1,9
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Tiras de pota panadas com arroz ^{1,4,5,6,7}	1398	337	22,0	4,6	25,6	0,6	8,7	0,6
Dieta	Maruca cozida com batata e bróculos ^{1,4,10,12}	476	113	4,4	0,6	0,5	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época,	815	194	5,9	0,7	32,1	13,7	2,8	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 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