

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	637	151	3,6	0,3	26,2	2,6	3,9	0,3
Pescado	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2202	477	18,4	3,1	78,7	1,0	8,9	1,7
Carne	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	2283	544	19,8	9,0	63,7	2,5	34,2	2,2
Vegetariana	Salsichas de soja com arroz de cenoura ⁶	1402	593	28,6	3,4	69,4	0,8	13,5	2,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	480	113	1,8	1,0	20,2	17,2	3,8	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Pescado	Lasanha de atum com legumes ^{1,3,4,6,7}	3342	815	32,7	10,0	86,0	4,6	41,7	2,5
Carne	Carne de porco assada (fatiada) com esparguete ^{1,6,12}	2642	629	28,0	8,6	51,0	3,1	40,5	0,7
Vegetariana	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	2344	554	7,2	1,0	77,5	3,1	42,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e agrião	1211	287	4,1	0,5	46,7	3,6	11,5	0,3
Pescado	Calamares no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,9,14}	1860	441	9,7	1,5	57,9	0,1	29,8	1,0
Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate e puré de batata ^{1,6,7,12}	2017	483	28,7	10,6	30,2	5,3	22,3	0,8
Vegetariana	Soja grossa estufada em molho de tomate e puré de batata ^{6,7,12}	1999	475	11,4	2,0	47,5	2,7	38,8	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate com beterraba	51	12	0,1	0,0	1,8	1,0	0,5	0,0
Sobremesa	Pudim flan ⁷	436	107	1,4	0,8	20,6	19,2	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	644	152	2,3	0,3	26,8	2,6	4,4	0,3
Pescado	Caldeirada de peixe (tintureira, pescada, tomate, pimento e batata) ^{4,14}	1984	471	9,5	1,3	51,9	4,6	41,8	0,6
Carne	Frango assado no forno c/batata assada	1959	465	8,6	1,6	47,2	3,2	47,3	0,8
Vegetariana	Caldeirada de seitan (tomate, pimento e batata) ^{1,6}	1011	239	2,8	0,6	37,3	4,9	13,8	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	36	9	0,2	0,0	1,0	1,0	0,5	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	919	217	2,7	1,3	43,2	18,4	4,5	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Pescado	Pescada assada com arroz de grelos ⁴	1979	469	10,8	1,6	56,3	1,1	35,3	0,9
Carne	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	2572	612	20,5	6,8	63,0	0,3	42,7	0,9
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e grelos com arroz branco ^{1,6}	1553	369	9,4	1,4	58,9	2,4	8,9	1,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	25	6	0,0	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	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, 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

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	629	149	2,2	0,3	26,5	2,6	4,1	0,3
Pescado	Salada de atum c/feijão-frade (batata, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	1780	423	15,9	2,7	33,2	1,9	34,1	1,9
Carne	Tortilha de fiambre c/chouriço, ervilhas e batata frita ao cubo ^{1,3,5,6,7,12}	4107	989	60,3	10,0	80,0	3,0	29,3	3,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/batata, cenoura, e ervilhas ¹²	2364	560	10,9	1,9	87,4	6,7	22,3	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	62	15	0,5	0,0	1,2	0,3	1,3	0,0
Sobremesa	logurte ⁷	266	64	1,7	1,2	7,1	5,3	4,9	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo	649	154	2,1	0,3	27,3	3,6	4,6	0,3
Pescado	Massada de tintureira c/pimento ^{1,3,4}	2004	475	9,0	1,4	53,5	1,3	42,5	0,7
Carne	Perna de frango no forno c/molho de laranja e massa espiral ^{1,3,12}	2000	474	10,3	2,0	51,4	4,1	40,0	0,7
Vegetariana	Massada de legumes (feijão vermelho, cenoura, beringela, pimento e brócolos) ^{9,1,6}	3030	720	12,7	2,3	106,1	6,7	35,1	1,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	480	113	1,8	1,0	20,2	17,2	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	1052	248	2,5	0,3	43,3	2,4	11,2	0,3
Pescado	Pescada cozida com batata cozida e couve-flor ⁴	1793	425	7,5	1,1	48,8	4,6	37,9	1,1
Carne	Feijoada à Transmontana ^{6,7,12}	1874	451	34,6	9,2	0,5	0,2	31,5	0,8
Vegetariana	Feijoada de legumes á transmontana c/arroz	1593	380	14,3	2,2	20,5	0,2	34,4	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	38	9	0,1	0,0	0,9	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		938	222	2,5	0,4	41,8	3,2	6,3	0,3
Pescado		2302	549	22,3	6,6	56,1	0,6	30,2	2,3
Carne		3620	866	45,6	12,0	58,3	1,5	54,7	1,6
Vegetariana	FERIADO	1887	450	7,4	0,8	73,0	2,0	21,4	0,2
Salada		36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa		829	197	4,2	1,7	33,2	9,7	5,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, cenoura e nabo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Pescado	Jardineira de potas (batata e ervilhas) ¹⁴	1746	413	6,7	1,1	50,2	4,9	34,9	1,2
Carne	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}	2141	509	17,2	4,8	57,9	1,0	29,8	1,8
Vegetariana	Ratatouille de legumes c/soja e abóbora ⁶	1327	315	5,8	0,8	24,0	3,0	35,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	56	13	0,4	0,0	1,1	0,3	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	495	117	1,7	1,0	22,2	18,8	3,3	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, 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 v1.1.76 21/02/2024 10:20

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas c/coentros	672	159	2,2	0,3	28,0	3,2	4,7	0,3
Pescado	Gratinado de massa com atum ^{1,3,4,7}	2128	506	19,8	4,7	50,2	2,6	28,8	2,1
Carne	Alheira no forno com arroz de coentros ¹	2967	706	27,3	8,7	90,4	1,4	24,0	1,2
Vegetariana	Esparguete c/ tofu e mistura de vegetais ^{1,3,6}	1912	456	18,1	3,4	52,3	3,6	18,1	0,6
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	152	37	3,1	0,5	1,4	1,4	0,4	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Terça									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve-lombarda)	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Pescado	Lasanha de salmão com espinafres ^{1,3,4,6,7}	3162	771	30,0	8,2	85,4	8,1	36,8	1,3
Carne	Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	2138	509	17,9	8,7	57,0	3,6	36,3	2,2
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,6}	2249	553	13,4	2,7	82,7	5,0	20,3	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	72	17	0,4	0,0	1,6	0,6	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta									
Sopa		913	217	2,8	0,3	37,6	2,6	8,7	0,4
Pescado		2849	678	22,2	4,3	101,5	9,5	15,8	2,2
Carne	FERIADO	4659	1120	79,7	26,7	61,1	1,5	38,3	1,5
Vegetariana		332	80	5,8	0,8	3,7	1,5	2,5	0,2
Quinta									
Sopa	Canja de frango ^{1,3}	377	89	0,8	0,2	14,0	0,0	6,0	0,2
Pescado	Arroz de potas ¹⁴	1762	417	6,9	1,2	55,6	0,7	32,3	1,1
Carne	Frango à Brás ³	3223	772	43,5	6,0	38,4	0,9	53,6	1,4
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	2961	709	36,2	13,2	69,3	1,5	18,7	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim flan ⁷	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão catarino	913	217	2,8	0,3	37,6	2,6	8,7	0,4
Pescada	Rissóis de pescada c/arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2684	678	22,2	4,3	101,5	9,5	15,8	2,2
Carne	Grelhada mista c/arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,4,6,7,9,10}	4659	1120	79,7	26,6	61,1	1,5	38,3	1,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz, cenoura e milho ^{1,2,4,6,7,9,10}	332	80	5,8	0,8	3,7	1,5	2,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}								

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, 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 v1.1.76 21/02/2024 10:20

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 6 a 10 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (cenoura, nabo, ervilhas e feijão verde)	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Pescado	Douradinhos no forno c/arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2632	628	23,9	3,5	84,3	3,6	16,2	1,1
Carne	Empadão de vitela (com arroz) ⁷	2564	612	26,7	9,6	58,4	0,4	33,7	0,5
Vegetariana	Empada de lentilhas (com arroz) ^{1,3}	2260	535	9,7	1,5	85,3	0,7	21,9	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	25	6	0,0	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Pescado	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	1727	415	17,7	4,0	38,2	1,1	25,4	2,2
Carne	Ranchinho (frango, e porco, grão, lombardo e massa) ^{1,3,6,12}	3377	805	33,6	10,8	72,1	4,7	47,5	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura e lombardo) ^{1,6}	2126	503	8,2	1,5	84,4	7,3	18,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	45	11	0,1	0,0	1,4	1,3	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabijas	913	216	3,1	0,4	36,7	3,0	7,6	0,3
Pescado	Escamudo no forno c/batata assada e legumes salteados ⁴	2113	502	15,5	2,2	52,0	4,7	34,5	1,4
Carne	Arroz de aves (frango e peru)	1950	462	7,3	1,3	55,2	0,3	42,8	0,5
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete pimento e lentilhas c/esparguete ^{1,3,6,10,11}	1681	397	5,1	0,7	69,0	4,1	16,0	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	24	6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	832	197	4,2	1,7	33,2	9,7	5,7	0,2
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	391	92	0,7	0,2	14,0	0,0	6,9	0,2
Pescado	Pescada cozida com batata cozida e couve-flor ⁴	1549	365	2,4	0,3	47,4	3,5	36,4	0,9
Carne	Salada de frango c/fussili, milho, cenoura e ananás ^{1,3}	1355	320	3,0	0,6	55,9	7,0	15,9	0,3
Vegetariana	Salada de salsicha de soja c/fussili, milho, cenoura, e ananás ^{1,3,6}	1324	443	14,8	1,9	62,7	7,0	13,3	1,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	72	17	0,4	0,0	1,6	0,6	1,5	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,12}	697	165	4,0	1,1	26,0	2,0	5,0	0,5
Pescado	Tortilha de delícias-do-mar com pimentos verdes ^{1,2,3,4,5,6,12}	2409	580	34,9	5,4	44,3	3,7	19,7	1,7
Carne	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,12}	3585	873	35,5	13,9	87,0	2,9	47,2	0,9
Vegetariana	Tortilha de espinafres com molho de soja ^{1,3,5,6}	1565	376	19,2	3,5	30,6	2,1	17,5	1,4
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	152	37	3,1	0,5	1,4	1,4	0,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém 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 v1.1.76 21/02/2024 10:20

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 13 a 17 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	637	151	3,6	0,3	26,2	2,6	3,9	0,3
Pescado	Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, batata, ovo e salsa) ^{6,9,10,11,12}	1323	317	14,9	2,6	24,8	2,7	16,4	1,0
Carne	Esparguete à bolonesa ^{1,3,12}	2466	588	25,5	8,3	52,6	2,4	33,5	0,4
Vegetariana	Salada mediterrânea de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, batata, feijão verde e salsa)	371	89	5,4	0,8	6,7	4,6	2,3	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	65	15	0,4	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	logurte ⁷	266	64	1,7	1,2	7,1	5,3	4,9	0,2
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Pescado	Lasanha de atum e espinafres ^{1,3,4,6,7}	3236	789	28,9	9,4	87,3	3,0	42,7	2,6
Carne	Favas guisadas c/entrecosto e chouriço ^{1,6,7,12}	2374	569	38,0	13,0	10,8	1,9	41,3	1,3
Vegetariana	Favas guisadas c/batata, cenoura e curgete	388	93	3,5	0,5	7,6	3,1	5,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	45	11	0,1	0,0	1,4	1,3	0,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	832	197	4,2	1,7	33,2	9,7	5,7	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião e feijão vermelho	613	145	2,1	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Pescado	Douradinhos no forno c/salada russa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2616	624	28,5	4,0	69,5	6,4	21,8	1,3
Carne	Caril de frango com arroz branco ^{1,12}	3422	812	15,7	6,3	114,7	1,2	48,7	0,8
Vegetariana	Caril de alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz ¹²	2201	523	13,9	5,8	86,1	1,8	9,9	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	36	9	0,1	0,0	1,2	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã assada	461	109	0,7	0,1	23,6	23,6	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	3,3	5,0	0,3
Pescado	Massada de tintureira com delícias-do-mar ^{1,2,3,4,6,12}	2147	508	9,9	1,4	58,7	1,5	44,1	1,2
Carne	Macarronada de carne de porco com cenoura e ervilhas cozidas ^{1,3,6,12}	2200	523	19,9	6,0	56,7	4,1	25,6	1,0
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	1692	402	11,8	2,4	51,1	5,7	18,3	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	25	6	0,0	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Pescado	Bacalhau fresco no tacho c/batata cozida ⁴	1684	399	5,9	0,9	50,3	3,2	34,1	0,6
Carne	Perna de peru no forno com mel e alecrim e puré de batata ^{1,3,5,7,9,10,12}	2254	537	25,1	7,4	25,7	4,0	48,5	0,8
Vegetariana	Beringela recheada com puré de batata ^{1,7,12}	930	221	6,3	1,3	31,5	5,4	6,0	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	36	9	0,2	0,0	1,0	1,0	0,5	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	480	113	1,8	1,0	20,2	17,2	3,8	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 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



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 v1.1.76 21/02/2024 10:20