

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 20 a 24 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 | 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 27 a 31 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 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 | | | | | | | | | |
| 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 bróculos) ^{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 | | | | | | | | | |
| 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 | Macarronada de porco com legumes ^{6,7,12} | 1874 | 451 | 34,6 | 9,2 | 0,5 | 0,2 | 31,5 | 0,8 |
| Vegetariana | Soja estudada com macarrão e legumes | 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 3 a 7 de junho 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 | Massa 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 | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 3,4 | 4,1 | 0,3 |
| Pescado | Tortilha de delícias-do-mar c/ pimentos verdes ^{1,2,3,4,5,6,12} | 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 | Tortilha de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6} | 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 | Canja de frango ^{1,3} | 913 | 217 | 2,8 | 0,3 | 37,6 | 2,6 | 8,7 | 0,4 |
| Pescado | Arroz de potas ¹⁴ | 2849 | 678 | 22,2 | 4,3 | 101,5 | 9,5 | 15,8 | 2,2 |
| Carne | Frango à Brás ³ | 4659 | 1120 | 79,7 | 26,7 | 61,1 | 1,5 | 38,3 | 1,5 |
| Vegetariana | Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12} | | | | | | | | |
| Salada | Salada de alface, cenoura e tomate | | | | | | | | |
| sobremesa | Pudim flan ⁷ | 332 | 80 | 5,8 | 0,8 | 3,7 | 1,5 | 2,5 | 0,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 377 | 89 | 0,8 | 0,2 | 14,0 | 0,0 | 6,0 | 0,2 |
| Pescado | Douradinhos no forno c/arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1762 | 417 | 6,9 | 1,2 | 55,6 | 0,7 | 32,3 | 1,1 |
| Carne | Empadão de vitela (com arroz) ⁷ | 3223 | 772 | 43,5 | 6,0 | 38,4 | 0,9 | 53,6 | 1,4 |
| Vegetariana | Empada de lentilhas (com arroz) ^{1,3} | 2961 | 709 | 36,2 | 13,2 | 69,3 | 1,5 | 18,7 | 1,1 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 36 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Arroz doce ^{3,6,7} | 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 alegre ^{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 alegre ^{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 10 a 14 de junho de 2024
Almoço



Segunda

| | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | 648 | 153 | 2,1 | 0,3 | 27,8 | 2,9 | 4,0 | 0,3 |
| Pescado | 2632 | 628 | 23,9 | 3,5 | 84,3 | 3,6 | 16,2 | 1,1 |
| Carne | 2564 | 612 | 26,7 | 9,6 | 58,4 | 0,4 | 33,7 | 0,5 |
| Vegetariana | 2260 | 535 | 9,7 | 1,5 | 85,3 | 0,7 | 21,9 | 0,3 |
| Salada | 25 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 0,3 | 0,0 |

FERIADO

Terça

| | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | 637 | 151 | 2,3 | 0,3 | 26,7 | 3,1 | 4,2 | 0,3 |
| Pescado | 1727 | 415 | 17,7 | 4,0 | 38,2 | 1,1 | 25,4 | 2,2 |
| Carne | 3377 | 805 | 33,6 | 10,8 | 72,1 | 4,7 | 47,5 | 0,8 |
| Vegetariana | 2126 | 503 | 8,2 | 1,5 | 84,4 | 7,3 | 18,8 | 0,3 |
| Salada | 45 | 11 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 1,3 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |

Quarta

| | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | 913 | 216 | 3,1 | 0,4 | 36,7 | 3,0 | 7,6 | 0,3 |
| Pescado | 2113 | 502 | 15,5 | 2,2 | 52,0 | 4,7 | 34,5 | 1,4 |
| Carne | 1950 | 462 | 7,3 | 1,3 | 55,2 | 0,3 | 42,8 | 0,5 |
| Vegetariana | 1681 | 397 | 5,1 | 0,7 | 69,0 | 4,1 | 16,0 | 0,5 |
| Salada | 24 | 6 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | 832 | 197 | 4,2 | 1,7 | 33,2 | 9,7 | 5,7 | 0,2 |

Quinta

| | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | 391 | 92 | 0,7 | 0,2 | 14,0 | 0,0 | 6,9 | 0,2 |
| Pescado | 1549 | 365 | 2,4 | 0,3 | 47,4 | 3,5 | 36,4 | 0,9 |
| Carne | 1355 | 320 | 3,0 | 0,6 | 55,9 | 7,0 | 15,9 | 0,3 |
| Vegetariana | 1324 | 443 | 14,8 | 1,9 | 62,7 | 7,0 | 13,3 | 1,3 |
| Salada | 72 | 17 | 0,4 | 0,0 | 1,6 | 0,6 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | 486 | 114 | 1,6 | 0,9 | 21,6 | 17,4 | 3,4 | 0,3 |

Sexta

| | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | 697 | 165 | 4,0 | 1,1 | 26,0 | 2,0 | 5,0 | 0,5 |
| Pescado | 2409 | 580 | 34,9 | 5,4 | 44,3 | 3,7 | 19,7 | 1,7 |
| Carne | 3585 | 873 | 35,5 | 13,9 | 87,0 | 2,9 | 47,2 | 0,9 |
| Vegetariana | 1565 | 376 | 19,2 | 3,5 | 30,6 | 2,1 | 17,5 | 1,4 |
| Salada | 152 | 37 | 3,1 | 0,5 | 1,4 | 1,4 | 0,4 | 0,1 |
| Sobremesa | 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, 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

Fundação Escola Profissional de Setúbal
Semana de 17 a 21 junho 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