

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 1 a 2 de Junho 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato		973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta		538	129	6,6	1,1	1,1	0,8	15,7	0,3
Vegetariana		827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato		572	346	11,3	2,3	15,6	0,2	5,6	0,9
Dieta		331	78	0,2	0,0	10,6	0,6	7,9	0,2
Vegetariana		428	103	6,0	1,2	3,2	1,3	7,2	0,2
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa		172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato		791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta		588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana		478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer vitela com queijo e batata pala	664	157	3,0	0,5	17,4	0,6	14,8	0,4
Dieta	Frango assado ao natural	793	188	3,7	0,6	22,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocante ^{3,6,7,8,9,10}	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz /Batata pala / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno ^{1,3,4}	985	235	12,7	2,3	18,8	1,1	10,9	0,2
Dieta	Solha no forno ⁴	636	152	8,8	1,7	9,7	1,0	8,0	0,2
Vegetariana	Wraps de legumes ¹	899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes	Arroz primavera / Misto de 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, 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

**FOMENTO
RESTAURANTE**
Semana de 5 a 9 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa cor-de-rosa (cenoura e beterraba) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves de tomatada ^{1,3,6,12}	743	178	7,9	2,7	17,6	1,5	8,3	0,7
Dieta	Frango corado simples ^{1,3}	844	200	4,7	0,8	23,2	1,1	15,6	0,4
Vegetariana	Canelones recheados com legumes ^{1,6,7}	1072	254	5,7	2,1	29,4	1,8	14,2	0,3
Legumes	Esparguete / 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
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada (batata) de pescada com delícias-do-mar e ovo ^{1,2,3,4,6,12,14}	604	143	2,2	0,3	22,3	0,6	8,1	0,5
Dieta	Pescada assada ⁴	584	138	2,7	0,4	17,5	0,1	10,5	0,3
Vegetariana	Maionese de legumes (ervilha , cenoura, f.verde, nozes) ^{1,6}	432	102	2,3	0,4	14,9	1,0	4,6	0,3
Legumes	Batata/Feijão Verde	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 nabiças ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Pá de porco assada ^{1,7}	854	204	9,5	2,7	17,3	0,7	11,8	0,4
Dieta	Peru ao natural	718	171	5,6	1,6	17,0	0,6	12,7	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1175	279	8,9	2,6	38,2	2,0	10,2	1,4
Legumes	Arroz Branco/ esparregado / cenoura	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									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves no forno ^{3,7}	661	157	5,1	1,5	14,0	0,7	13,4	0,3
Dieta	Arroz de aves no forno	735	174	2,3	0,4	20,9	0,4	17,0	0,2
Vegetariana	Arroz de açafraão com sultanas, feijão, cenoura e ovo mexido	1193	284	7,0	2,3	44,3	1,5	8,5	0,3
Legumes	Arroz / legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa tricolor com atum e macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Badejo grelhado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Massa tricolor com misto de feijão, ananás e rúcula	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes	Batata, lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa com legumes ^{3,7,12}	442	106	5,9	1,8	6,8	1,0	5,9	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado	749	177	2,1	0,4	21,8	0,1	17,4	0,3
Vegetariana	Favas com ovo mexido / pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	848	201	5,0	1,3	28,5	3,1	9,2	0,8
Legumes	Esparguete/ Macedónia / salada	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	1,1	0,8	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho-francês ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	446	107	5,5	1,5	2,4	0,3	11,1	0,4
Dieta	Pescada cozida ⁴	322	76	0,1	0,0	10,5	0,6	7,7	0,2
Vegetariana	Legumes á Brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Legumes	Batata / macedónia / 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	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Bifana estufada	659	157	5,1	1,8	13,6	0,5	13,6	0,3
Dieta	Perna Frango cozida simples	626	148	2,8	0,5	17,0	0,4	13,3	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,3,6,7}	469	127	14,5	6,9	11,2	1,3	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	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Grelhada mista (frango, entremeadas, salsicha)	963	234	9,3	3,7	24,3	0,9	12,7	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado	858	203	4,1	1,4	24,3	0,9	16,8	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão preto e tofu ^{1,6,10,11}	855	209	6,8	2,7	27,0	1,3	9,2	0,5
Legumes	Batata Frita / Arroz/feijão preto	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	1,2	0,7	0,2
Prato	Pizza de atum ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	905	216	8,5	1,1	25,5	1,0	8,3	0,7
Dieta	Red fish assado ⁴	342	80	0,6	0,1	10,2	0,6	8,1	0,3
Vegetariana	Pizza de legumes ^{3,8,12}	820	242	6,3	1,5	28,8	9,7	8,2	0,4
Legumes	Esparguete/ batata assada/ chucrute	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Arroz-doce/ 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, 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 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

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de junho de 2023
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	1,2	1,1	0,2
Prato	Chili de vitela ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	872	461	12,6	3,4	31,5	1,3	6,7	0,8
Dieta	Bife de peru grelhado	696	164	1,9	0,4	20,4	0,4	16,0	0,3
Vegetariana	Chili de soja com arroz ^{6,8,12}	827	196	4,2	0,8	31,8	1,3	6,5	0,2
Legumes	Arroz / salada de alface 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									
Sopa	Sopa de legumes								
Prato	Bacalhau com natas								
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata e brócolos								
Vegetariana	Tirinhas de seitan no forno com batata assada								
Legumes	Brócolos e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Lasanha de carne	699	166	4,6	1,2	19,4	1,0	11,2	0,2
Dieta	Vitela estufado simples	632	150	1,7	0,3	18,2	0,6	14,7	0,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres ^{1,6,7,11}	973	232	7,8	1,4	29,4	2,4	10,3	0,4
Legumes	Batata cozida/ feijão-verde	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									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada ¹	727	172	3,8	0,8	20,0	1,5	14,1	0,4
Dieta	Perna de frango corada	396	94	1,7	0,3	11,2	1,0	7,7	0,3
Vegetariana	Beringela recheada ^{1,6}	774	184	5,7	1,1	23,5	2,1	9,0	0,3
Legumes	Arroz de sultanas/ couve-lombarda	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	1,1	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,4,7}	849	203	9,5	2,4	17,5	2,0	11,5	1,5
Dieta	Solha no forno ⁴	357	85	1,4	0,2	9,3	0,8	8,0	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de legumes (milho, feijão, cenoura, pimento)	592	140	2,2	0,3	13,4	1,1	15,4	0,2
Legumes	Batata assada/ brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de iogurte ^{1,3,7}	1006	298	3,5	0,9	48,0	14,4	6,2	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 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

Colégio Fomento
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 junho de 2023
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	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de vitela ^{1,3,6,12}	891	212	7,1	0,7	24,2	1,2	12,0	0,2
Dieta	Frango assado ao natural ^{1,3}	761	181	5,0	0,9	19,9	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de legumes	1083	258	7,4	1,6	30,7	2,4	13,4	1,0
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									
Sopa		167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato		516	307	10,0	2,0	14,2	0,6	5,1	0,9
Dieta		343	81	0,6	0,1	10,1	0,9	8,3	0,3
Vegetariana		678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		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	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de aves com bacon ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	643	344	7,1	1,2	19,2	0,3	13,8	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado	757	179	4,2	0,7	21,4	0,6	13,7	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido (abacaxi, sultanas, milho, ervilhas, brócolos e cogumelos) ^{3,8,12}	907	215	3,9	0,8	37,4	3,5	6,7	0,3
Legumes	Arroz / brócolos	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									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Carbonara	585	140	7,2	2,0	9,7	0,9	8,5	0,2
Dieta	Vitela cozida simples	465	110	3,4	0,8	10,9	1,0	8,5	0,2
Vegetariana	Carbonara com tofu e cogumelos ^{1,6,10,11}	638	151	2,8	0,3	21,4	1,8	8,9	0,2
Legumes	Tagliatelle /batata cozida/ lombardo	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
Sexta									
Sopa	Juliana ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Tiras de pota panadas no forno ^{3,4}	827	196	6,1	1,1	18,7	1,0	14,9	0,9
Dieta	Pescada cozida ⁴	451	107	3,0	0,5	11,3	0,8	8,1	0,2
Vegetariana	Pimentos recheados	1353	321	4,2	0,6	43,0	0,3	24,0	0,3
Legumes	Arroz de ervilhas/batata cozida/ cenoura / feijão verde	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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