



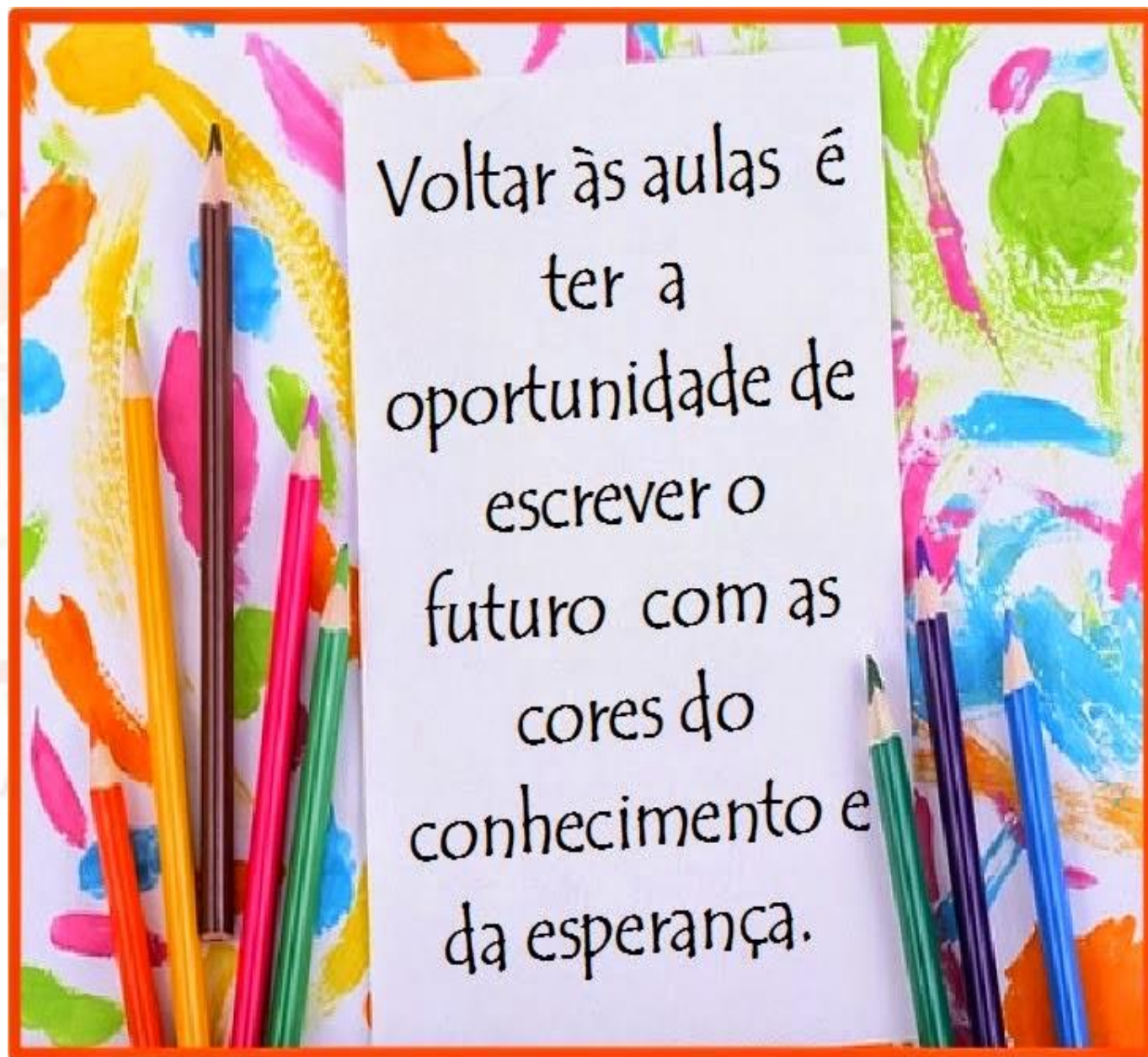
Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Bem-vindos!

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, 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 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	913	217	9,0	3,0	21,1	1,2	12,4	0,3
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes ^{1,3}	699	166	4,5	1,3	17,3	0,9	13,6	0,4
Vegetariana	Curgete recheada ^{6,7}	513	122	3,5	0,9	10,2	0,1	11,7	0,2
Legumes	Esparguete / legumes cozidos	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	0,7	0,8	0,2
Prato	Peixe à Brás com alho-francês ^{3,4}	880	211	13,3	2,1	11,9	0,3	10,0	0,5
Dieta	Solha no forno ⁴	407	97	2,4	0,4	11,1	1,1	7,1	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1209	289	13,5	1,8	28,8	0,6	8,7	0,7
Legumes	Batata / cenoura e couve-flor / 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	Canja de galinha ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Prato	Arroz de aves ⁷	623	148	3,1	1,2	15,3	0,6	14,1	0,3
Dieta	Peru estufado simples	702	167	6,1	1,6	15,8	0,4	11,7	0,3
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	469	127	14,5	6,9	11,2	1,1	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	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Macarronete com carne e legumes ^{1,3}	772	183	6,9	1,7	17,1	0,8	12,1	0,4
Dieta	Perninhas de frango grelhadas ^{1,3}	819	193	3,0	0,7	22,7	0,9	17,5	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6}	701	166	2,6	0,5	28,3	2,1	6,1	0,1
Legumes	Macarronete com grão e legumes	1483	352	5,0	0,5	51,2	2,8	18,9	0,5
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	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum com macedónia ⁴	799	190	5,6	0,8	25,1	0,3	9,2	0,9
Dieta	Red fish no forno ⁴	661	157	4,0	0,6	18,4	0,2	11,1	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana com sultanas ^{6,8,12}	735	175	4,0	0,9	27,8	9,5	6,2	0,1
Legumes	Arroz / couve bruxelas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / 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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 23 a 27 de setembro de 2024
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	1,0	1,1	0,2
Prato	Empadão (arroz) com vitela	950	226	8,9	3,0	24,1	0,3	12,1	0,2
Dieta	Peru corado	805	192	8,1	2,0	16,9	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres ^{1,3,6,7}	485	128	13,9	5,9	9,7	0,7	7,1	0,7
Legumes	Arroz / legumes salteados / 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	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Salada russa com salmão ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	620	148	8,6	1,3	10,4	1,0	6,8	0,2
Dieta	Salmão assado no forno ⁴	1077	257	14,3	2,6	21,2	0,3	10,5	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes com feijão ^{1,3,6}	512	137	12,0	4,5	20,6	1,0	6,7	0,7
Legumes	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	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 espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com feijão preto ^{6,12}	875	208	10,0	3,1	15,3	0,3	14,0	0,3
Dieta	Bife de porco grelhado com limão	733	174	4,8	1,1	19,6	0,1	12,6	0,4
Vegetariana	Batata recheada com legumes, queijo e cogumelos ⁷	392	93	3,0	0,6	13,1	1,0	2,7	0,2
Legumes	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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	Perninhas de frango estufadas ^{1,3}	675	160	3,6	0,7	18,2	0,8	13,1	0,4
Dieta	Perninhas de frango estufadas ^{1,3}	671	159	3,6	0,7	18,2	0,8	12,9	0,4
Vegetariana	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais ^{1,6,11}	1021	242	5,5	0,6	35,0	2,1	10,2	0,4
Legumes	Espirais com orégãos / 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	0,7	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,7,14}	777	180	4,5	1,0	28,9	1,1	6,1	0,5
Dieta	Posta de badejo no forno ⁴	580	138	2,6	0,4	16,9	0,4	11,1	0,3
Vegetariana	Omelete de salsa ³	826	197	8,0	1,8	21,8	0,8	8,3	0,4
Legumes	Arroz de cenoura / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	1015	241	6,4	2,6	36,8	16,8	7,5	0,3

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, 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



Fomento
Restaurante
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
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	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	913	217	9,0	3,0	21,1	1,2	12,4	0,3
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes ^{1,3}	699	166	4,5	1,3	17,3	0,9	13,6	0,4
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6}	499	118	2,5	0,5	19,3	1,4	4,3	0,2
Legumes	Esparguete/ legumes cozidos	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 alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	788	188	7,3	1,0	22,2	0,8	7,3	0,7
Dieta	Solha no forno ⁴	620	147	3,1	0,5	18,0	0,2	11,2	0,4
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	363	87	3,7	1,1	10,8	0,6	1,9	0,3
Legumes	Arroz de ervilhas / couve-coração	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 legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Carbonara ^{1,6,7,9,10,12}	1108	264	13,4	5,5	23,7	1,7	12,0	1,6
Dieta	Frango grelhado ^{1,3}	803	190	3,0	0,6	22,7	0,9	17,5	0,4
Vegetariana	Caril de grão e espinafres	880	210	7,7	2,8	23,0	2,0	9,1	0,3
Legumes	Esparguete / salada de alface e pepino	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves	706	167	3,4	0,6	18,7	0,6	15,0	0,2
Dieta	Peru corado	634	151	9,2	2,6	0,3	0,2	17,0	0,3
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	988	235	2,8	0,3	42,9	0,3	8,7	0,5
Legumes	Arroz / 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
Sexta									
Sopa	Juliana ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Salada de fusilli com atum e ovo ^{1,3,4}	801	190	6,0	1,1	21,5	0,9	11,6	0,9
Dieta	Red fish no forno ⁴	409	97	2,7	0,4	10,3	0,7	7,3	0,2
Vegetariana	Fusilli gratinado com tomate, queijo e cogumelos ^{1,6,7}	885	211	7,8	2,8	26,1	2,1	8,5	0,6
Legumes	Fusilli / batata / cenoura / feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	12,2	2,8	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, ¹³Tremçoço, 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



Fomento
Restaurante
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas ^{1,3,6,12}	799	190	7,2	2,9	21,4	1,6	9,5	0,7
Dieta	Carne de vaca cozida ^{1,3}	807	191	4,2	1,5	20,5	0,8	17,5	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
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									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4}	964	229	7,6	1,3	29,5	0,5	10,0	1,3
Dieta	Bacalhau fresco ⁴	345	82	0,2	0,0	11,0	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	594	143	7,4	1,8	8,5	1,1	9,0	0,5
Legumes	Arroz de tomate / batata / cenoura	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	Caldo verde ^{7,12}	179	43	1,8	0,3	5,1	0,3	0,9	0,2
Prato	Frango assado ^{1,6}	818	193	4,4	1,0	22,6	1,3	15,8	0,4
Dieta	Frango grelhado com limão ^{1,6}	813	192	2,9	0,8	23,1	1,3	18,3	0,4
Vegetariana	Salada de cuscus com legumes e cogumelos ¹	676	161	4,8	0,8	23,6	1,6	4,6	0,6
Legumes	Tagliatelle e salada	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
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz de carnes com legumes	717	171	5,7	1,4	18,7	0,7	10,6	0,2
Dieta	Peru corado	805	192	8,1	2,0	16,9	0,4	12,5	0,3
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	536	128	5,9	1,9	12,6	0,9	5,0	0,5
Legumes	Arroz / legumes salteados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Pescada em cama de espinafres ⁴	336	80	2,8	0,4	0,4	0,3	13,0	0,5
Dieta	Pescada cozida ⁴	364	86	1,4	0,2	9,7	1,0	8,2	0,3
Vegetariana	Parrilhada de legumes	610	145	2,3	0,4	26,4	0,8	3,6	0,3
Legumes	Batata / espinafres e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Fomento
Restaurante
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer vaca no forno c/ molho tomate ^{1,3,6,12}	755	180	7,4	1,7	17,0	1,2	10,7	0,4
Dieta	Frango corado simples ^{1,3}	681	161	3,8	0,7	18,2	1,1	12,8	0,4
Vegetariana	Soja estufada com curgete ^{1,6}	916	217	4,7	0,8	24,9	1,5	16,5	0,4
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 feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	818	194	4,9	0,6	28,3	0,3	8,4	0,8
Dieta	Fogonero no forno ⁴	589	139	2,5	0,4	19,4	0,2	8,8	0,5
Vegetariana	Omelete de salsa ³	733	174	6,5	1,6	19,8	0,3	8,0	0,5
Legumes	Arroz / macedónia	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 espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Grelhada mista ^{1,6,7,12}	661	157	4,3	1,2	13,1	0,2	16,0	0,4
Dieta	Bife de porco grelhado	776	184	5,1	1,2	20,7	0,6	13,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}	911	217	6,8	0,8	30,5	5,5	6,6	0,8
Legumes	Feijão preto/arroz/esparregado/cenoura e couve-flor	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	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,4	0,8	0,7	0,2
Prato	Lasanha de vitela ^{1,3,6,7}	1023	249	9,9	4,0	26,1	0,8	13,3	0,4
Dieta	Cozido simples	523	124	2,2	0,5	15,9	0,7	9,5	0,2
Vegetariana	Cuscuz com milho, cubos de tomate, queijo e sultanas ^{1,7,8,12}	1040	248	6,1	3,1	39,8	20,5	8,8	0,5
Legumes	Cuscuz /cenoura, lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Filetes de peixe com molho de manteiga e oregãos ^{4,6,7}	412	98	2,4	1,0	11,3	0,7	7,2	0,4
Dieta	Solha dourada ⁴	397	94	2,3	0,4	9,9	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Wrap com quinoa, feijão preto e legumes ^{1,6,11}	1155	274	4,6	0,7	45,6	1,1	11,6	0,6
Legumes	Batata / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	1015	241	6,4	2,6	36,8	16,8	7,5	0,3

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



Fomento
Restaurante
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Empadão (arroz) de carne de bovino picada ⁷	1006	240	11,6	3,7	21,6	0,2	12,0	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado	439	104	2,0	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
Vegetariana	Empadão de soja ^{3,6,7,12}	530	126	3,6	0,8	13,2	0,3	9,5	0,2
Legumes	Batata / couve salteada	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	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	920	221	13,9	2,2	12,2	0,5	10,6	0,5
Dieta	Pescada cozida ⁴	339	80	0,6	0,1	9,7	0,8	8,4	0,3
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	363	87	3,7	1,1	10,8	0,6	1,9	0,3
Legumes	Batata / brócolos e couve-flor	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão ^{1,6,7}	889	211	8,1	2,3	19,4	1,3	15,1	0,4
Dieta	Peru estufado ao natural ^{1,6}	779	185	7,8	2,1	14,3	1,0	14,3	0,3
Vegetariana	Massa gratinada com legumes e cogumelos ^{1,6}	580	137	1,6	0,3	23,7	2,0	5,8	0,2
Legumes	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	505	122	10,9	1,6	3,9	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Perninhas de frango estufadas	556	132	2,8	0,5	16,3	0,7	9,7	0,3
Dieta	Frango cozido com cenoura e repolho	530	125	2,2	0,4	16,5	0,8	9,4	0,3
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	467	112	5,2	0,7	11,3	0,7	4,2	0,2
Legumes	Arroz / batata	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Pescada lascada com fusilli, cenoura, milho ervilhas e ovo raspado ^{1,3,4}	633	150	3,7	0,7	16,9	1,0	11,6	0,3
Dieta	Red fish assado ⁴	407	97	2,7	0,4	10,2	1,0	7,3	0,3
Vegetariana	Folhado de legumes ^{1,3,6}	344	100	13,7	5,4	14,1	1,2	3,7	0,6
Legumes	Batata cozida/ fusilli / brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mouse de chocolate/ 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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 28 de outubro a 1 de novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	0,9	0,7	0,2
Prato	Bitoque de porco com ovo ³	810	194	11,3	2,1	12,1	0,5	10,3	0,2
Dieta	Vitela estufada simples	739	176	5,7	1,4	18,4	0,4	12,4	0,3
Vegetariana	Chili de soja com legumes ⁶	998	237	4,7	0,6	30,5	0,4	17,2	0,2
Legumes	Arroz / legumes salteados / 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 catarino com lombarda ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	684	165	9,8	1,7	13,1	0,3	5,7	0,9
Dieta	Bacalhau fresco no forno ⁴	376	89	1,9	0,3	9,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	394	94	2,8	0,6	11,6	1,2	4,5	0,1
Legumes	Batata / brócolos	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 abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Croquetes de vitela ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1188	284	13,5	3,7	31,7	1,8	8,0	1,0
Dieta	Frango grelhado ^{1,3}	711	168	2,6	0,5	20,2	1,1	15,3	0,5
Vegetariana	Curgete recheada	179	43	2,1	0,3	3,6	0,7	1,7	0,1
Legumes	Esparguete / couve e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Arroz de aves ⁷	682	162	3,3	1,3	17,1	0,8	15,4	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	749	178	6,7	1,8	16,7	0,6	12,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		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, 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



Fomento
Restaurante
Semana de 4 a 8 de novembro 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 ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	910	217	9,0	3,0	21,0	1,2	12,4	0,2
Dieta	Frango corado com mel e mostarda ^{1,3,5,9,10,12}	828	196	4,4	0,8	24,4	3,3	14,3	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
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									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Sardinha pequenina com arroz de tomate ^{1,4}	1094	262	12,8	2,5	24,7	0,4	11,3	0,3
Dieta	Carapau assado no forno ⁴	424	101	2,7	0,5	11,5	1,1	6,9	0,3
Vegetariana	Quinoa com rúcula, ovo, grão e cenoura ralada ^{1,3,6,11}	1200	285	5,8	0,9	40,1	2,7	14,4	0,4
Legumes	Batata / cenoura e couve-flor / 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	Rancho ^{1,3}	772	183	5,2	1,3	20,2	1,2	12,3	0,2
Dieta	Peru estufado ao natural	702	167	6,1	1,6	15,8	0,4	11,7	0,3
Vegetariana	Quiche de tomate e queijo ^{1,3,6,7}	516	135	13,2	5,7	8,2	0,8	10,0	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	47	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	0,7	0,7	0,2
Prato	Tortilha de esparguete com frango ^{1,3}	1099	260	2,9	0,5	49,8	2,5	7,4	0,3
Dieta	Perninhas de frango grelhadas	721	171	2,7	0,5	22,0	0,3	14,2	0,4
Vegetariana	Crepes com legumes ^{1,3,7}	708	169	7,3	2,0	20,9	1,3	4,1	0,3
Legumes	Arroz / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Pizza de atum com ananás e cogumelos ^{1,4,7}	690	165	7,6	1,9	14,4	3,0	9,2	1,3
Dieta	Filetes de pescada com batata mista e espinafres ⁴	376	89	1,5	0,2	10,9	0,8	7,4	0,3
Vegetariana	Pizza de legumes (milho, ananás, azeitonas) ¹	610	145	3,0	0,3	24,5	6,1	4,4	0,9
Legumes	Salada mista	81	20	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,6,7}	912	215	3,3	1,2	40,8	24,7	4,7	0,6

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