



Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 2 a 6 de junho 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Crepe de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Massa gratinada com carne picada ^{1,3,5,6}	2976	712	35,3	7,9	71,4	1,8	26,1	0,5
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes ^{1,3}	1599	379	10,3	2,9	39,5	2,2	31,2	0,8
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6,7,8,11}	639	153	4,8	1,3	8,9	3,3	15,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Lascas de peixe com batata e espinafres ^{3,4}	2973	713	44,8	7,0	40,1	0,9	33,8	1,8
Dieta	Solha no forno com batata e cenoura e couve flor ⁴	1285	304	7,5	1,1	35,1	3,4	22,3	0,9
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
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

Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Prato	Carne de porco assada	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Peru estufado simples	1930	459	16,9	4,4	43,6	1,0	32,1	0,9
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	786	213	24,4	11,6	18,7	1,8	12,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Macarronete com carnes (porco e frango) e legumes ^{1,3}	1671	397	14,9	3,7	36,9	1,7	26,2	0,8
Dieta	Perninha de frango grelhadas ^{1,3}	1270	300	4,6	1,1	35,2	1,4	27,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6}	1346	319	4,9	0,9	54,3	4,0	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	220	53	2,2	0,4	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Pizza de atum com pimento ^{1,4,7}	1376	329	15,3	3,8	28,8	2,0	18,7	2,2
Dieta	Red fish no forno ⁴	1450	345	9,8	1,5	35,7	2,3	26,0	0,9
Vegetariana	Pizza vegetariana com ananás ¹	1170	279	8,0	1,1	42,7	10,3	7,6	1,1
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	0,1

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, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 9 a 13 de junho 2005
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Chili de vitela ¹²	2069	494	17,2	5,4	53,1	1,0	31,1	0,4
Dieta	Peru corado	1942	462	19,5	4,8	40,9	0,9	30,1	0,7
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres ^{1,3,6,7}	844	226	25,1	11,6	18,6	1,0	14,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão com espirais ^{1,3,4}	2510	600	36,3	6,9	38,6	1,7	29,0	0,5
Dieta	Salmão assado no forno ⁴	1877	449	25,5	4,6	34,0	2,5	19,0	0,4
Vegetariana	Folhado de legumes com feijão ^{1,3,6}	831	223	19,4	7,4	33,4	1,7	10,8	1,1
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

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	2256	543	35,9	7,9	26,3	0,0	28,1	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com limão ^{7,12}	952	225	2,1	0,7	17,5	0,4	32,1	0,6
Vegetariana	Cubos de soja à portuguesa com legumes ^{1,5,6,8,11,12}	2120	509	24,6	3,0	38,0	6,7	29,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Frango assado com farinheira ^{1,6,12}	2204	527	26,9	5,4	45,8	1,8	24,1	1,0
Dieta	Perninhas de frango assado	1230	291	4,5	0,9	39,8	0,4	22,2	0,6
Vegetariana	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais ^{1,6,11}	1425	338	7,7	0,9	48,8	3,0	14,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,7,14}	1629	378	9,4	2,1	60,6	2,2	12,7	1,1
Dieta	Posta de badejo no forno ⁴	1411	335	6,2	0,9	41,2	1,6	26,9	0,8
Vegetariana	Omelete de salsa ³	1564	373	15,2	3,4	41,3	1,5	15,6	0,8
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	544	129	3,4	1,4	19,7	9,0	4,0	0,2

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, 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 v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 16 a 20 de junho 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Carbonara ^{1,6,7,9,10,12,3}	1790	426	21,7	8,8	38,2	2,7	19,4	2,6
Dieta	Vitela cozida simples	653	155	5,2	2,2	0,7	0,0	25,8	0,6
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6}	1091	259	5,4	1,2	42,1	3,1	9,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Douradinhos com arroz, cenoura e f. verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2684	641	29,8	4,4	69,7	2,8	20,8	1,8
Dieta	Solha no forno ⁴	1410	334	7,2	1,1	41,0	0,4	25,3	0,9
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	866	207	8,9	2,6	25,6	1,5	4,4	0,6
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

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Rolo de carne(peru) com esparguete ^{1,6,7,9,10,12}	1790	426	21,7	8,8	38,2	2,7	19,4	2,6
Dieta	Frango grelhado ^{1,3}	1246	294	4,6	1,0	35,2	1,4	27,2	0,6
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	1747	416	10,3	3,3	63,6	2,2	13,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Bife de vitela com ovo, batata frita e arroz	1540	365	7,4	1,3	40,7	1,1	32,7	0,4
Dieta	Bife de Peru corado	1847	440	18,3	4,4	40,9	0,9	27,1	0,7
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	1268	301	3,6	0,4	55,1	0,4	11,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Peixe à brás ^{3,4}	2909	698	44,7	7,0	38,5	0,9	32,7	1,6
Dieta	Pescada cozida ⁴	1169	276	1,9	0,3	34,5	2,6	28,4	1,0
Vegetariana	Legumes à Brás com cogumelos	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	406	96	1,3	0,8	18,3	11,6	2,7	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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07

Colégio Planalto
Restaurante



Semana de 23 a 27 de junho 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas ^{1,3,6,12}	1650	393	14,8	6,0	44,1	3,4	19,5	1,5
Dieta	Bife de peru grelhado ^{1,3}	1381	327	7,1	2,5	35,0	1,4	30,0	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
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 cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4}	1915	456	15,1	2,6	58,7	1,1	19,8	2,6
Dieta	Bacalhau fresco ⁴	1070	253	0,6	0,1	34,0	2,6	26,1	0,7
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1165	280	14,6	3,5	16,7	2,1	17,7	1,0
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	Caldo verde	441	104	2,1	0,3	17,6	1,2	2,7	0,2
Prato	Frango assado ^{1,3}	1775	421	8,3	1,4	51,8	1,7	32,6	0,8
Dieta	Frango assado ^{1,3}	1277	302	4,7	1,1	35,3	1,4	27,4	0,6
Vegetariana	Quiche de espinafres ^{1,3,6,7}	778	211	24,6	11,6	17,4	1,0	12,7	1,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Grelhada mista com arroz ³	1992	478	29,3	5,7	28,3	0,8	24,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado	1437	341	9,2	2,4	40,6	0,7	23,0	0,6
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,0	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	227	54	2,2	0,3	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Pescada em cama de espinafres ⁴	1459	346	7,5	1,1	40,2	0,6	28,3	1,1
Dieta	Pescada cozida ⁴	1353	320	4,2	0,6	40,8	1,4	28,8	1,0
Vegetariana	Crepes de legumes	951	226	3,6	0,6	41,1	1,3	5,6	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	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 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 v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 30 junho a 4 de julho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate ^{1,3,6,12}	1151	274	10,4	1,6	36,7	2,6	6,9	0,7
Dieta	Frango corado simples ^{1,3}	1347	319	7,6	1,3	36,1	2,2	25,3	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}	1658	395	12,8	1,5	51,8	10,9	14,5	1,6
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	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	2053	493	28,9	5,2	41,0	0,5	16,2	2,7
Dieta	Salmão no forno ⁴	1406	333	6,0	0,9	42,5	0,4	26,0	0,8
Vegetariana	Omelete de salsa ³	1592	379	14,1	3,4	43,1	0,7	17,5	1,0
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	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Feijoada à transmontana ^{6,7,12}	2178	521	26,5	7,9	35,0	0,9	34,9	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado	1401	331	3,8	0,7	40,8	1,2	32,4	0,8
Vegetariana	Feijoada de legumes	1258	300	4,6	0,5	49,4	0,9	14,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	212	51	2,1	0,4	6,6	1,0	0,9	0,2
Prato	Lasanha de vitela ^{1,3,6,7}	2621	637	25,0	10,0	67,0	2,5	34,0	1,2
Dieta	Cozido simples	1548	366	6,7	1,6	47,0	2,1	28,0	0,5
Vegetariana	Salada de couscous, cenoura e lombardo ¹	445	106	3,3	0,5	15,1	1,1	2,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2255	537	20,3	2,7	61,7	1,8	25,2	1,9
Dieta	Solha dourada ⁴	1278	302	5,2	0,8	34,6	2,9	27,3	1,0
Vegetariana	Wrap de queijo com legumes ^{1,7}	1446	345	13,9	4,2	39,3	2,7	14,0	1,8
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	544	129	3,4	1,4	19,7	9,0	4,0	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
FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 7 a 11 de julho de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Empadão de carne de bovino picada ^{3,7,12}	1554	372	21,5	6,4	22,5	0,5	20,9	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado	1435	340	6,5	1,1	34,6	2,2	33,7	0,8
Vegetariana	Empadão de soja ^{1,3,6,7,8,11,12}	1515	361	10,9	2,4	30,7	7,1	29,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	227	54	2,2	0,3	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1990	492	31,6	4,1	35,7	1,3	14,2	2,3
Dieta	Pescada cozida ⁴	1198	283	2,1	0,3	34,4	2,9	29,6	1,0
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	866	207	8,9	2,6	25,6	1,5	4,4	0,6
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

Sopa	Crepe de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Strogonoff de frango ^{1,7}	1653	394	13,7	4,5	46,1	1,0	20,0	0,7
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz	2010	478	18,4	5,0	42,8	0,4	34,9	0,7
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	602	144	6,5	2,0	14,0	1,2	6,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	224	53	2,1	0,3	6,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Carne de porco assada	2078	495	23,1	6,7	40,4	1,6	30,1	0,7
Dieta	Frango cozido c/ cenoura e repolho	1210	286	4,9	0,9	39,9	1,4	19,5	0,6
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	941	226	10,5	1,5	22,7	1,4	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Fusilli com atum e ananás ^{1,3,4,6,7}	2123	518	18,2	5,9	60,8	1,9	26,4	1,6
Dieta	Red fish assado com batata e legumes ⁴	1411	335	9,3	1,4	35,2	3,5	25,4	0,9
Vegetariana	Folhado de espinafres, milho e queijo ^{1,3,6,7}	1840	448	17,4	7,8	51,5	2,6	20,2	1,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	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, 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 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 v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 14 a 18 de julho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,2	0,9	0,2
Prato	Febras de porco com esparguete ^{1,6,7,9,10,12}	2152	514	23,7	4,9	44,8	1,3	29,2	1,3
Dieta	Vitela estufada simples	1766	420	13,5	3,4	44,0	1,0	29,7	0,6
Vegetariana	Chili de soja com legumes ^{1,6,8,11}	1932	460	9,7	1,3	52,6	7,1	35,5	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	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Tiras de pota com arroz ^{1,4,5,6,7}	2041	491	29,1	5,2	39,0	1,0	17,0	2,7
Dieta	Bacalhau fresco no forno com batata e bróculos ⁴	1351	321	7,0	1,0	34,6	2,9	27,7	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	1246	296	8,7	1,8	36,7	3,9	14,3	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	Crepe de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Bife de frango com fusilli ³	1992	478	29,3	5,7	28,3	0,8	24,1	0,5
Dieta	Bife de vitela grelhado	1437	341	9,2	2,4	40,6	0,7	23,0	0,6
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,0	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de ervilhas ^{7,12}	254	61	2,2	0,4	7,4	1,0	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	1842	438	16,5	4,4	41,0	1,5	30,6	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com cenoura e couve-flor ^{1,3,6,7,8,9,10}	1532	364	9,2	3,1	53,3	3,7	14,8	2,1
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas	1230	293	11,6	1,7	42,1	0,1	4,3	0,4
Dieta	Filetes pescada no forno com oregãos ^{1,4,10,12}	1367	323	6,8	1,0	42,5	0,4	22,0	0,9
Vegetariana	Arroz com ovo mexido com legumes ^{3,8}	1195	285	11,2	2,1	37,0	4,0	7,9	0,6
Sobremesa	Bolo de cenoura ^{1,3,7}	1354	320	4,5	0,9	62,0	26,3	6,5	0,9

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 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 v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 21 a 25 de julho de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	222	53	2,1	0,3	6,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1700	405	16,8	5,5	39,3	2,3	23,2	0,3
Dieta	Frango corado ^{1,3,5,9,10,12}	1387	328	7,4	1,3	40,8	5,5	24,0	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2064	492	19,7	2,7	55,8	1,7	21,6	1,7
Dieta	Carapau assado no forno com batata e cenoura e couve flor ⁴	1296	308	8,4	1,4	35,1	3,4	21,1	0,8
Vegetariana	Quinoa c/ rúcula, ovo, grão e cenoura ralada ^{1,3,6,11}	1352	321	6,9	1,0	44,9	2,9	16,1	0,5
Acompanhamento		13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
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

Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,2	0,9	0,2
Prato	Febras estufadas com puré ^{1,6,7,9,10,12}	2152	514	23,7	4,9	44,8	1,3	29,2	1,3
Dieta	Peru assado simples com puré	1766	420	13,5	3,4	44,0	1,0	29,7	0,6
Vegetariana	Quiche de espinafres e milho ^{1,6,8,11}	1932	460	9,7	1,3	52,6	7,1	35,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Caldo verde	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Arroz à valenciana ^{1,6,7,9,10,14}	1147	273	9,4	2,6	30,3	0,9	15,7	1,1
Dieta	Perninhas de frango grelhadas com salada	1315	311	4,9	0,9	40,0	0,4	26,0	0,6
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	333	79	1,4	0,9	12,6	1,3	2,8	0,6
Sobremesa	Maçã assada	388	92	0,6	0,1	20,0	20,0	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	220	53	2,2	0,4	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Pizza de atum com ananás e cogumelos ^{1,4,7}	1478	353	15,4	3,8	33,5	6,7	19,2	2,5
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde e cenoura cozida ⁴	1213	287	2,0	0,3	35,8	2,8	29,0	1,2
Vegetariana	Pizza de legumes (milho, ananás, azeitonas) ^{1,7,10,12}	918	218	6,9	3,0	31,4	9,9	6,7	1,2
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,6,7}	829	196	3,0	1,1	37,1	22,1	4,2	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 v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Planalto
Restaurante
Semana de 28 julho a 1 agosto de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Rolo de carne(peru) com esparguete ^{1,6,7,9,10,12}	1790	426	21,7	8,8	38,2	2,7	19,4	2,6
Dieta	Frango grelhado ^{1,3}	1246	294	4,6	1,0	35,2	1,4	27,2	0,6
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	1747	416	10,3	3,3	63,6	2,2	13,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Salada russa com atum e delícias do mar ^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2064	492	19,7	2,7	55,8	1,7	21,6	1,7
Dieta	Red fish assado com batata e legumes ⁴	1411	335	9,3	1,4	35,2	3,5	25,4	0,9
Vegetariana	Folhado de espinafres, milho e queijo ^{1,3,6,7}	1840	448	17,4	7,8	51,5	2,6	20,2	1,3
Acompanhamento		13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
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

Sopa	Crepe de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Grelhada mista com arroz e batata pala ³	1992	478	29,3	5,7	28,3	0,8	24,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado	1437	341	9,2	2,4	40,6	0,7	23,0	0,6
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,0	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Crepe de ervilhas ^{7,12}	254	61	2,2	0,4	7,4	1,0	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	1842	438	16,5	4,4	41,0	1,5	30,6	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com cenoura e couve-flor ^{1,3,6,7,8,9,10}	1532	364	9,2	3,1	53,3	3,7	14,8	2,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com feijão frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2255	537	20,3	2,7	61,7	1,8	25,2	1,9
Dieta	Solha dourada ⁴	1278	302	5,2	0,8	34,6	2,9	27,3	1,0
Vegetariana	Wrap de queijo com legumes ^{1,7}	1446	345	13,9	4,2	39,3	2,7	14,0	1,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07