



Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 2 a 6 março de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Empadão de (arroz) com carne de vitela	1152	275	11,9	3,8	26,9	0,3	14,6	0,3
Dieta	Frango grelhado	480	113	2,6	0,6	0,2	0,0	22,2	0,4
Vegetariana	Folhados de espinafres, milho e queijo ^{1,3,6,7}	419	120	16,6	7,0	13,5	1,0	5,5	0,9
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 grão com espinafres	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	2909	698	44,7	7,0	38,5	0,9	32,7	1,6
Dieta	Lombo de salmão grelhado c/ batata e brócolos ⁴	1433	342	17,7	3,4	27,1	1,9	17,1	0,6
Vegetariana	Legumes à Brás ³	1395	345	24,2	3,2	19,9	1,0	9,7	0,8
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	Creme de alho francês e abóbora	369	88	2,0	0,3	14,5	1,3	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate ^{1,6,12}	684	164	9,1	0,6	5,4	0,6	15,0	0,3
Dieta	Cozido simples	1472	349	8,7	2,4	39,2	1,8	27,1	0,5
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,9,10,11}	368	88	5,6	1,1	3,2	1,3	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Frango estufado com massa penne , feijão verde e cenoura ^{6,7}	1280	303	7,7	1,9	34,9	2,7	22,1	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão-verde	619	147	2,9	0,5	12,5	0,2	17,0	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz e feijão-verde ^{1,2,3,4,6,7,14}	1518	365	22,8	3,2	34,0	6,1	4,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época / pudim caramelo	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sobremesa 1	7	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Tirinhas de poça panadas com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1759	421	23,6	3,4	39,2	1,8	11,4	0,9
Dieta	Pescada cozida ⁴	236	56	0,9	0,1	0,0	0,0	11,8	0,4
Vegetariana	Omelete com arroz de legumes ³	1413	337	14,0	3,4	33,8	1,3	16,6	0,8
Acompanhamento	Batata/arroz/macedonia	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7	0,2

Sobremesa	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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 9 a 13 março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1031	246	9,3	2,7	28,0	1,2	11,9	0,3
Dieta	Febras grelhadas com arroz	971	232	9,8	2,3	12,2	0,2	23,4	0,5
Vegetariana	Quiche de cogumelos e espinafres ^{1,3,6,7}	662	178	20,6	9,9	13,8	0,9	10,7	1,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Lombardo c/ cenoura	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Empadão (arroz) de atum ⁴	949	225	5,3	0,7	31,0	1,9	11,9	0,9
Dieta	Solha no forno com batata assada ⁴	979	232	6,9	1,0	27,1	1,9	14,2	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz e macedónia ^{1,2,3,4,6,7,14}	1873	447	20,9	2,9	54,4	7,9	7,5	1,3
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 couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Rancho	1488	358	25,7	5,0	17,2	0,0	14,5	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli ^{1,3}	1208	285	3,1	0,7	42,1	1,7	21,3	0,5
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3,5,6}	820	197	9,3	1,2	20,0	0,8	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,10,12}	378	90	2,1	0,3	14,7	1,8	2,1	0,3
Prato	Febras à salsicheiro ^{1,6,7,9,10,12}	892	214	12,5	3,2	4,2	0,6	21,0	1,0
Dieta	Frango grelhado com arroz branco e feijão-verde	619	147	2,9	0,5	12,5	0,2	17,0	0,5
Vegetariana	Wraps com feijão e espinafres com arroz ^{1,2,3,4,6,7,14}	1518	365	22,8	3,2	34,0	6,1	4,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época/ pudim caramelo	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sobremesa 1		330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	310	73	2,0	0,3	11,7	1,2	1,6	0,2
Prato	Salada de salmão com fusilli, macedónia e oregãos ^{1,2,3,4,10,12,14}	1884	449	21,7	4,2	42,0	1,6	20,4	0,4
Dieta	Salmão grelhado c/ legumes assados (batata-doce, curgete) ^{2,4,14}	1750	418	22,7	4,2	34,8	9,4	16,7	0,7
Vegetariana	Crepes de legumes c/ arroz ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	636	151	3,5	1,2	24,7	1,4	3,9	0,8
Acompanhamento	Batata, arroz, macedónia	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7	0,2
		303	72	2,1	0,3	12,0	0,1	1,1	0,2
		73	17	0,1	0,0	2,7	0,0	0,8	0,2
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, 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 v1.2.19 16/01/2026 14:58



Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 16 a 20 de março de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	1314	312	9,7	4,6	39,0	2,2	20,0	1,3
Dieta	Frango assada ao natural com esparguete ³	1187	280	4,2	0,9	35,5	1,5	24,2	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com legumes salteados ^{1,3,6,7,9,10}	732	176	9,7	2,0	5,8	2,7	12,3	1,1
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	Caldo verde	441	104	2,1	0,3	17,6	1,2	2,7	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	1357	326	20,8	4,6	25,7	1,1	9,0	0,6
Dieta	Pescada cozida com batata e couve coração cozida ⁴	528	125	1,0	0,2	14,2	0,8	13,9	0,8
Vegetariana	Caril de legumes ^{3,5,6,7}	1197	288	16,9	4,1	17,9	0,5	15,2	0,7
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	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Frango assado no forno	825	196	7,3	1,2	12,5	0,3	19,9	0,6
Dieta	Frango grelhado	809	192	4,9	0,9	12,5	0,4	24,0	0,8
Vegetariana	Arroz enriquecido (ovo, sultanas, milho, ervilhas e cenoura) ³	929	221	5,6	1,1	33,7	0,4	7,5	0,3
Acompanhamento	Arroz / brócolos	597	141	2,2	0,3	27,6	0,1	2,4	0,2

Sobremesa

Fruta da época

191 45 0,2 0,0 8,5 8,5 1,0 0,0

Quinta

Dia do Pai

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa á portuguesa	733	174	2,8	0,3	28,6	1,3	7,9	0,4
Prato	Carne de porco assada com puré de maça	1338	319	15,1	4,0	27,2	1,9	17,3	0,8
Dieta	Perú assado com ervas aromáticas	671	160	7,7	2,0	0,2	0,1	22,3	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas	835	199	4,7	0,6	26,1	1,7	10,4	0,2
Acompanhamento	Batata pala, pala/batata/cenoura e couve-flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1386	332	21,6	6,5	30,8	0,0	3,7	0,8

Sobremesa

Fruta da época/ Cup cakes de chocolate

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	Creme de ervilhas	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Massa espiral tricolor com atum, cavala, abacaxi e macedónia ^{1,4,7}	1349	322	15,0	3,8	28,1	3,6	18,1	2,4
Dieta	Red fish assado ⁴	598	143	6,2	1,0	1,1	0,6	20,3	0,6
Vegetariana	Quiche de cogumelos e alho frances ^{1,6,8,11}	1700	403	5,7	0,9	53,0	7,4	29,8	0,4
Acompanhamento	Massa/ cenoura/feijão-verde	597	141	2,2	0,3	27,6	0,1	2,4	0,2

Sobremesa

Leite creme/fruta da época^{1,3,7,8,12}

226 53 0,0 0,0 11,8 9,5 1,4 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, 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



Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 23 a 27 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1031	246	9,3	2,7	28,0	1,2	11,9	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida	615	146	5,1	2,2	0,0	0,0	25,0	0,4
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
Acompanhamento	Esparguete/ salada de alface, cebola, cenoura e tomate ^{1,3}	547	129	1,7	0,4	24,5	0,9	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Nabiças	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,0	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	2021	481	17,6	2,7	42,8	0,8	36,8	1,1
Dieta	Solha assada no forno c/ batata e feijão verde ⁴	747	177	4,5	0,7	14,2	1,1	19,1	0,7
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,9,10,11}	368	88	5,6	1,1	3,2	1,3	4,9	0,3
Sobremesa	Bolo mel e canela/ fruta da época ^{1,3,7,8}	488	115	1,7	0,7	21,6	16,1	3,3	0,1
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura e hortelã	369	87	2,0	0,3	14,3	1,3	3,2	0,2
Prato	Arroz de aves	1488	358	25,7	5,0	17,2	0,0	14,5	0,3
Dieta	Frango cozido com lombarda e cenoura	612	146	7,9	3,0	0,8	0,5	17,7	0,6
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6,10,11}	458	109	4,1	0,5	11,4	1,0	5,8	0,2
Acompanhamento	Arroz/ lombardo e cenoura	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0
Quinta Dia Regional Beira Baixa									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Carne porco assada com batata no forno	984	235	14,3	4,0	0,4	0,2	26,3	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado	296	70	0,9	0,2	0,1	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	906	219	17,2	3,3	11,4	0,9	3,7	0,6
Acompanhamento	Arroz/ cenoura/esparregado	597	141	2,2	0,3	27,6	0,1	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época/ Bolinhos de azeite	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa camponesa	451	107	2,2	0,3	17,6	1,6	3,2	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1990	492	31,6	4,1	35,7	1,8	14,2	2,3
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata e couve-de-bruxelas ⁴	939	222	1,0	0,2	31,9	1,9	19,0	0,7
Vegetariana	Wrap com mistura chinesa ¹	909	218	7,7	2,5	29,9	1,8	5,3	1,2
Acompanhamento	Massa/ legumes (cenoura, milho, brócolos) ^{1,3}	547	129	1,7	0,4	24,5	0,9	3,5	0,2
Sobremesa	Leite creme /fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Sobremesa 1	^{1,3,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	9,5	1,4	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, 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 v1.2.19 16/01/2026 14:58



Colégio Planalto
FIT GU
Semana de 30 março a 3 de abril de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Febras de porco com à salsicheiro ^{1,6,7,9,10,12}	892	214	12,5	3,2	4,2	0,6	21,0	1,0
Dieta	Perna de frango cozida com lombardo e arroz branco	949	225	4,2	0,8	27,8	0,3	18,2	0,7
Vegetariana	Crepes de Legumes com arroz ^{1,3,6,7}	822	221	24,8	11,6	18,7	1,9	13,4	1,5
Acompanhamento	Espinafres	45	11	0,4	0,0	0,3	0,3	1,0	0,4
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	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de salmão com massa tricolor e com ervas aromáticas ^{1,2,3,4,10,12,14}	1744	416	21,5	4,2	35,0	1,3	19,8	0,4
Dieta	Lombinhos de fogonero no forno ⁴	341	81	3,2	0,4	0,3	0,1	12,1	0,6
Vegetariana	Legumes à Brás c/ alho francês	1987	475	21,8	3,0	47,4	0,9	14,6	1,1
Acompanhamento	Batata/ macedónia/salada de alface e couve roxa	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7	0,2

Sobremesa Gelatina/ fruta da época^{1,3,6,7,8,12}

295 70 0,2 0,0 15,3 15,3 1,7 0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Feijoada á transmontana	1668	396	9,2	3,8	40,1	0,7	37,4	0,7
Dieta	Peru estufado simples	951	227	13,7	3,9	0,9	0,7	25,1	0,5
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	1180	281	10,5	3,4	32,3	2,3	12,0	0,9
Acompanhamento	Arroz/ brócolos/alface/ cenoura	597	141	2,2	0,3	27,6	0,1	2,4	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 ervilhas	384	91	2,1	0,3	14,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Bife de frango com ovo ³	558	133	5,2	2,0	0,3	0,1	21,1	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado	477	113	4,0	1,7	0,2	0,0	19,3	0,3
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados ^{3,9,10,11}	368	88	5,6	1,1	3,2	1,3	4,9	0,3
Acompanhamento	Batata/ salada	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7	0,2

Sobremesa Fruta da época

167 40 0,2 0,0 8,3 8,3 0,6 0,0

Sexta - feira

Santa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1047	253	21,4	3,1	6,4	1,0	8,0	0,6
Dieta	Pescada cozida ⁴	236	56	0,9	0,1	0,0	0,0	11,8	0,4
Vegetariana	Arroz de ervilhas com milho e sultanas e ovo mexido ^{3,8,12}	1399	333	10,1	2,1	47,1	6,0	11,9	0,6
Acompanhamento	Arroz de ervilhas/batata/macedónia	860	204	2,3	0,4	40,4	0,3	4,2	0,2

Sobremesa Mousse de chocolate/fruta da época^{3,6,7,8}

888 212 11,9 5,6 18,7 18,7 6,2 0,2

Sobremesa 1

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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.2.19 16/01/2026 14:58