

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de couve-lombarda	198	47
Prato	Arroz de pescada com delícias do mar ^{1,2,3,4,6,12}	758	180
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz ⁶	1325	315
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Massada de carne vaca picada com ervilhas e cenoura ^{1,3}	880	210
Ovolactovegetariana	Massa c/ervilhas, cenoura e ovo mexido ^{1,3}	844	201
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104
Quarta			
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura e feijão ^{1,2,3,4,6,7,14}	1195	286
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Quinta			
Sopa	Creme de cenoura e courgette	198	47
Prato	Peixe (paloco) com natas ^{4,5,6,7}	595	143
Ovolactovegetariana	Legumes com tofu e batata gratinados no forno ^{1,6,7}	401	96
Sobremesa	Banana	110	26
Sexta			
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	991	236
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,10,11}	1224	290
Sobremesa	Pera	125	30

2

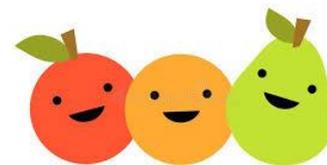


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Creme de abóbora e brócolos	208	49
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{3,4}	926	221
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz ^{1,3,5,7,9,10,12}	871	208
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	272	65
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes ^{1,6,10}	1197	282
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ tofu, milho e courgetes ^{1,6,10}	996	236
Sobremesa	Banana	110	26
Quarta			
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Maruca com salada russa ^{3,4}	355	84
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ³	415	99
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	440	104
Quinta			
Sopa	Sopa de couve portuguesa	209	49
Prato	Rancho (carne, grão, lombardo, cenoura) ^{1,3}	904	215
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan ^{1,3,6}	821	195
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Sexta			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1282	303
Sobremesa	Pera	199	47

3

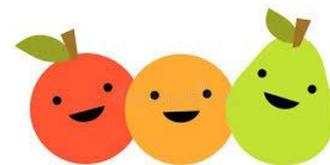


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



Semana de 19 a 23 de maio de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49
Prato	Bife de peru de cebolada com massa farfalle ^{1,6}	993	234
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ seitan, cenoura e juliana de couve ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1097	260
Sobremesa	Laranja	201	47
Terça			
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	237	56
Ovolactovegetariana	Ervilhas com batata, cenoura e ovo escalfado ^{3,9,10,11}	399	95
Sobremesa	Maçã starking	110	26
Quarta			
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51
Prato	Cotovelinhos c/atum e cenoura ^{1,3,4}	1097	260
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos c/ soja e cenoura ^{1,3,6}	1429	337
Sobremesa	Banana	441	104
Quinta			
Sopa	Sopa de curgetes e cenoura	198	47
Prato	Carne de porco estufada com arroz ^{6,12}	1011	241
Ovolactovegetariana	Tofu com arroz e feijão preto ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1296	310
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	473	112
Sexta			
Sopa	Sopa de grelos	207	49
Prato	Panadinhos de pescada c/ arroz de couve coração e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1241	297
Ovolactovegetariana	Omelete com arroz de couve coração ³	916	219
Sobremesa	Pera	199	47

4

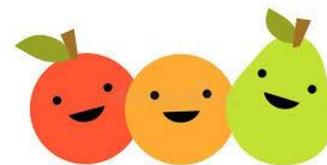


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de legumes	182	43
Prato	Tirinhas de frango estufadas c/arroz de açafrão	758	180
Ovolactovegetariana	Tofu com macedónia e arroz de açafrão ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1240	296
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,8,10,11}	822	196
Prato	Maruca com salada russa (macedónia e batata) ⁴	331	78
Ovolactovegetariana	Seitan com alho francês, milho, cenoura, ervilhas e batata ^{1,6}	292	69
Sobremesa	Laranja	201	47
Quarta			
Sopa	Sopa de macedónia	221	52
Prato	Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz)	1135	271
Ovolactovegetariana	Chili de soja ⁶	1344	319
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Quinta			
Sopa	Sopa de lombardo	198	47
Prato	Massa fusilli com bacalhau fresco, cenoura e courgetes ^{1,4,6,10}	661	157
Ovolactovegetariana	Massa fusilli c/ curgetes, cenoura e seitan ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1044	249
Sobremesa	Banana	441	104
Sexta			
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura	207	49
Ovolactovegetariana	Salada de grão com batata, pimento, milho, cenoura, cebola, salsa e ovo cozido ³	652	155
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	1009	239

5



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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

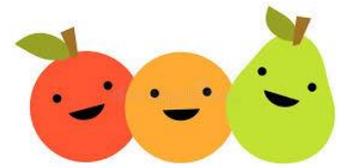
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43



Ementa



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. 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.

VE - Valor energético

FIT GE v1.1.87 23/08/2024 09:43

