

St Dominic's International School School Lunch



1 - 5 December 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	315	75	2,0	0,3	11,7	1,2	1,7	0,2
Carne	Frango frito com arroz e feijão guisado	946	224	4,4	0,9	26,9	3,6	18,9	0,4
Pescado	Salmão com massa espiral	1929	479	30,9	2,9	29,9	0,6	18,3	0,7
Vegetariana	Feijoada de legumes	1122	274	13,3	1,7	15,3	4,2	19,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Carne	Lombo de porco assado com esparguete	771	182	2,5	0,5	21,2	0,9	18,3	0,5
Pescado	Paloco com natas	934	221	6,1	1,1	27,3	2,0	13,1	1,2
Vegetariana	Couscous com legumes e ovo mexido	873	208	6,6	1,1	25,7	1,1	9,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época/iogurte /gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Carne	Perú estufado com massa penne	1267	302	13,7	3,7	27,7	0,5	16,2	0,5
Pescado	Rede fish assado com batata corada	1221	290	9,1	1,3	24,4	0,7	26,9	0,8
Vegetariana	Ervilhas guisadas com seitan	403	96	2,4	0,4	14,9	0,9	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	398	94	2,3	0,3	14,3	1,5	2,9	0,2
Carne	Jardineira de vitela	1766	421	15,8	2,2	31,4	0,8	37,3	0,9
Pescado	Arroz de atum no forno	1354	324	19,2	3,5	21,4	0,9	15,4	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz ^{1,3,7}	1690	404	18,7	3,1	48,2	1,3	9,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	323	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Carne	Carbonara de fiambre e cogumelos	1568	373	14,2	4,1	31,4	2,5	28,4	0,7
Pescado	Solha corada com puré batata	1811	432	19,3	3,7	55,0	6,5	8,4	1,3
Vegetariana	Carbonara de tofu	809	192	2,6	0,4	29,2	2,2	8,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	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, 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 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 v1.2.18 15/07/2025 12:09

St Dominic's International School
School Lunch



8 - 12 December 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	317	75	1,3	0,2	12,9	4,8	1,9	0,2
Carne	Almondegas de vitela com esparguete	867	206	7,3	1,9	22,2	0,6	12,1	0,8
Pescado	Peixe á brás	915	217	4,9	0,7	25,1	1,0	17,3	0,6
Vegetariana	Almondegas de soja com esparguete	1308	311	6,2	1,0	40,8	4,6	19,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Carne	Jardineira de porco	952	228	12,3	4,0	14,2	0,4	14,4	0,3
Pescado	Douradinhos com arroz de cenoura	1634	387	5,6	0,9	61,6	4,1	19,4	1,4
Vegetariana	Estufado de legumes com massa	550	147	16,2	7,8	11,3	1,3	8,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	320	76	2,1	0,3	11,8	1,2	1,8	0,2
Carne	Lasanha de vitela	1591	381	20,4	3,2	27,4	1,3	20,8	0,6
Pescado	Filetes de pescada com arroz de milho	833	198	7,3	1,1	22,4	2,0	10,0	1,0
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{1,3,6,7}	1368	328	14,4	2,6	37,1	0,8	10,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6}	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Carne	Tirinhas de Perú fritas com massa espiral	1155	275	13,2	3,8	26,5	1,6	11,9	0,7
Pescado	Filete de fogonero com molho de coentros e batata assada ⁴	1072	255	8,2	1,2	27,3	2,0	15,7	0,8
Vegetariana	Ervilhas guisadas com ovo cozido ³	137	33	2,4	0,6	0,0	0,0	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	369	87	1,7	0,2	12,1	5,1	3,7	0,2
Carne	Frango assado com arroz e batata pala-pala	928	221	8,5	1,8	18,1	0,8	17,2	0,5
Pescado	Atum com massa cotovelinhos	1067	256	12,1	3,5	25,7	0,8	10,8	1,1
Vegetariana	Rap de salsicha de soja c/legumes ^{1,6,8,10}	417	99	2,1	0,4	16,3	0,6	2,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	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, 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 v1.2.18 15/07/2025 12:09

St Dominic's International School
School Lunch



14 - 19 December 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Carne	Hambúrguer de vitela com esparguete	1000	238	8,7	2,4	26,3	1,9	12,7	1,2
Pescado	Filete de pescada ao limão com batata corada	1138	269	5,0	0,7	26,8	1,7	28,1	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	1272	302	7,0	1,1	43,8	1,5	12,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Carne	Peru estufado com massa espiral	1121	267	8,4	2,4	24,1	0,4	23,1	0,5
Pescado	Empadão de atum (arroz)	1337	320	19,2	3,5	21,3	0,9	14,6	0,5
Vegetariana	Seitan ao alinho c/massa ^{1,3,6,10}	811	193	5,2	1,0	22,6	1,3	12,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte /gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura com massinhas ^{1,3,6}	506	120	1,6	0,3	19,8	3,4	4,2	0,2
Carne	Nuggets de Frango com arroz de milho	1486	358	25,7	5,0	17,1	0,0	14,4	0,3
Pescado	Pescada no forno com puré de batata	1929	479	30,9	2,9	29,9	0,6	18,3	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de soja	1358	323	10,7	4,2	44,0	2,3	12,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6}	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Carne	Carbonara de frango	1734	413	15,2	2,3	29,4	1,8	39,1	0,9
Pescado	Peixe á brás	940	223	5,8	1,1	27,4	2,1	14,3	1,0
Vegetariana	Rancho vegetariano	984	234	3,7	0,5	28,0	4,4	19,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas	340	81	2,1	0,3	12,3	1,3	2,1	0,2
Carne	Arroz de aves no forno	912	216	6,7	1,6	25,1	0,4	13,3	0,6
Pescado	Red fish assado com batata assada ⁴	1268	302	10,9	1,7	27,1	1,9	22,3	0,6
Vegetariana	Bife de tofu no forno com batata corada	1506	358	5,9	0,8	51,6	4,5	21,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	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, 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 v1.2.18 15/07/2025 12:09

St Dominic's International School School Lunch



5 - 9 January 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Carne	Almondegas com esparguete	1645	394	22,1	5,4	39,3	1,4	8,6	1,2
Pescado	Lombinhos de fogonero com batata corada ⁴	925	219	5,2	0,7	27,2	1,9	14,1	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/cenoura e arroz ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	1195	284	9,0	3,1	36,4	2,7	12,6	1,9
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	319	75	1,3	0,2	11,7	3,2	2,6	0,2
Carne	Carne de porco á portuguesa com arroz	1503	358	15,6	4,1	30,0	4,8	23,2	1,0
Pescado	Massada de peixe com coentros	1953	467	22,5	3,2	50,9	2,9	13,2	1,1
Vegetariana	Tomate recheado com soja e feijão c/arroz ^{1,6,8,11}	1323	315	5,9	0,9	39,0	6,7	21,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época/iogurte aroma /gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Carne	Perna de frango assada com arroz branco	1310	311	10,2	1,7	24,2	0,5	27,9	0,7
Pescado	Bacalhau espiritual	1929	479	30,9	2,9	29,9	0,6	18,3	0,7
Vegetariana	Legumes à brás ³	1206	300	21,4	2,3	19,5	0,8	5,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6}	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Carne	Strogonoff de peru com arroz branco ⁷	1274	304	12,4	2,7	27,2	0,4	20,4	0,5
Pescado	Atum c/massa fassili ^{1,3,4}	854	203	7,3	1,1	23,5	1,1	10,3	0,9
Vegetariana	Strogonoff de seitan	1037	246	4,4	0,8	40,8	3,0	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico	319	76	2,3	0,3	10,8	1,0	2,2	0,2
Carne	Febras de porco estufadas com puré de batata	933	223	11,9	3,3	11,8	0,2	17,0	0,5
Pescado	Filetes de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	1221	290	9,1	1,3	24,4	0,7	26,9	0,8
Vegetariana	Wrap de legumes com arroz ^{1,6,10}	1512	362	19,8	2,8	36,9	1,2	7,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.2.18 15/07/2025 12:09



St Dominic's International School
School Lunch
12 - 16 January 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Carne	Frango à brás ³	1606	395	23,6	3,2	18,8	0,6	24,8	0,3
Pescado	Lombinho de fogonero com batata no forno	1660	399	24,0	4,2	33,2	1,8	11,9	1,2
Vegetariana	Salsicha de soja à brás ^{1,3,6,8,11}	688	164	5,9	1,2	6,5	4,0	18,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Carne	Lombo de porco assado com massa espiral	1158	275	9,2	2,5	28,4	2,5	18,0	0,5
Pescado	Arroz de atum no forno ⁴	820	195	6,8	1,0	24,1	0,5	8,9	0,9
Vegetariana	Legumes salteados com massa e ovo ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	1234	295	11,9	2,1	34,6	0,6	10,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Carne	Esparguete á bolonhesa	1070	254	7,6	1,2	25,7	1,8	19,7	0,5
Pescado	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1917	459	22,1	3,2	50,4	3,2	12,4	1,1
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura ^{1,3}	1059	251	5,6	0,8	44,0	1,3	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6}	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Carne	Rolo de carne de peru com puré de batata ^{1,6,7,12}	1365	325	13,3	5,0	35,6	4,8	14,2	0,9
Pescado	Salmão c/massa cotovelinhos ^{1,3,4,6}	1399	334	18,9	3,5	24,2	0,8	15,9	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão com puré de batata ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1327	315	7,2	2,5	48,2	4,7	11,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	340	81	2,1	0,3	12,3	1,3	2,1	0,2
Carne	Frango assado com limão e esparguete ^{1,3,6}	959	228	6,2	1,1	21,5	1,1	20,7	0,6
Pescado	Solha corada com batata assada ⁴	922	219	5,8	0,9	27,4	2,2	12,7	0,5
Vegetariana	Ervilhas guisadas c/ovo cozido ³	328	79	5,6	1,1	2,2	0,8	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.2.18 15/07/2025 12:09

St Dominic's International School
School Lunch



19 - 23 January 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve-flor	323	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Carne	Hambúrguer de vitela com arroz de cenoura	1693	401	8,2	1,7	47,4	0,3	33,7	0,6
Pescado	Paloco á gomes sá	1354	324	19,2	3,5	21,4	0,9	15,4	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes com seitan ^{1,6,10}	1001	238	4,8	0,9	29,9	1,7	18,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6}	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Carne	Jardineira de porco com chouriço	947	225	7,6	1,7	21,4	1,0	17,3	0,5
Pescado	Filetes de pescada com arroz de milho	1929	479	30,9	2,9	29,9	0,6	18,3	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de grão com puré de batata	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de abóbora e coentros	317	75	1,3	0,2	12,9	4,8	1,9	0,2
Carne	Frango de tomatada e massa penne ^{1,6,10}	1174	279	9,2	1,7	26,0	2,2	22,8	0,8
Pescado	Fogonero assado com batata assada ⁴	970	230	5,2	0,7	27,8	2,3	15,8	1,0
Vegetariana	Wrap de legumes com batata assada ^{1,6,10}	1633	391	20,6	2,9	39,9	2,7	9,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época/iogurte/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Carne	Empadão de vitela com arroz	1549	369	12,2	0,3	33,0	0,1	31,4	0,4
Pescado	Bolonhesa de atum	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2
Vegetariana	Alheira vegetariana com arroz ¹	522	124	2,1	0,3	23,7	0,1	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época/ iogurte/ gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de curgete	322	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Carne	Peru assado com massa espiral ^{1,3,6}	1074	255	7,9	2,4	21,4	1,1	24,0	0,5
Pescado	Pescada em molho de tomate com puré de batata	1031	245	5,3	0,9	32,4	2,3	15,0	1,0
Vegetariana	Meia desfeita de seitan (grão, batata, seitan) ^{1,6}	959	227	1,4	0,4	35,8	2,7	15,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época /iogurte /gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	2,5	1,3	31,3	31,3	4,7	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, 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 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 v1.2.18 15/07/2025 12:09