

St Dominic's International School
26 a 30 de Janeiro de 2026
School Lunch



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	315	75	2,0	0,3	11,7	1,2	1,7	0,2
Carne	Chili de vitela com arroz branco	946	224	4,4	0,9	26,9	3,6	18,9	0,4
Pescado	Salmão com molho de tomate e 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 puré de batata	771	182	2,5	0,5	21,2	0,9	18,3	0,5
Pescado	Arroz de atum no forno	934	221	6,1	1,1	27,3	2,0	13,1	1,2
Vegetariana	Lasanha de soja	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 fich 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	Frango frito com arroz de cenoura	1766	421	15,8	2,2	31,4	0,8	37,3	0,9
Pescado	salada russa de pescada com ovo cozido	1354	324	19,2	3,5	21,4	0,9	15,4	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz cenoura ^{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 batata corada	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 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 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 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
2 a 6 de Fevereiro de 2026
School Lunch



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema 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	Carne de porco á portuguesa	952	228	12,3	4,0	14,2	0,4	14,4	0,3
Pescado	Atum com massa cotovelinhos	1634	387	5,6	0,9	61,6	4,1	19,4	1,4
Vegetariana	Estufado de legumes com seitan	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	Tirinhas de frango fritas com massa lacinhas	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	Salsicha de soja enrolada em lombardo com arroz	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	Peru assado com esparguete	1155	275	13,2	3,8	26,5	1,6	11,9	0,7
Pescado	Filete de fogueiro 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	Crema de brócolos	369	87	1,7	0,2	12,1	5,1	3,7	0,2
Carne	Frango assado com puré de batata	928	221	8,5	1,8	18,1	0,8	17,2	0,5
Pescado	Pescada á sevilhana com arroz de cenoura	1067	256	12,1	3,5	25,7	0,8	10,8	1,1
Vegetariana	Wrap 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
9 a 13 de Fevereiro 2026
School Lunch



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 arroz branco	1000	238	8,7	2,4	26,3	1,9	12,7	1,2
Pescado	Salada de paloco com batata e grão	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	Frango de tomatada com massa fuzile	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	Arroz á valenciana (porco, peru e salsicha)	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	Arroz de tofu á valenciana	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	Pota guisada com feijão branco e arroz branco	940	223	5,8	1,1	27,4	2,1	14,3	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja	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 fich assado com batata assada ⁴	1268	302	10,9	1,7	27,1	1,9	22,3	0,6
Vegetariana	Feijoada de legumes	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
16 a 20 de Fevereiro de 2026
School Lunch

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	Bolonhesa de vitela	1645	394	22,1	5,4	39,3	1,4	8,6	1,2
Pescado	Lombinho 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	Strogonoff de peru com arroz branco	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 esparguete	1310	311	10,2	1,7	24,2	0,5	27,9	0,7
Pescado	Paloco á bás	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	Rolo de carne com arroz de á primavera	1274	304	12,4	2,7	27,2	0,4	20,4	0,5
Pescado	Atum c/massa fussili ^{1,3,4}	854	203	7,3	1,1	23,5	1,1	10,3	0,9
Vegetariana	Tofu gratinado com massa e legumes	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
23 a 27 de Fevereiro de 2026
School Lunch

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	Arroz de frango no forno com chouriço	1606	395	23,6	3,2	18,8	0,6	24,8	0,3
Pescado	Lombinho de salmão 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	Entrecosto 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	Arroz á valenciana com tofu	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	Carbonara de peru	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	Rojões de porco com batata no forno	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 batata no forno	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 ao limão com arroz e batata pala-pala	959	228	6,2	1,1	21,5	1,1	20,7	0,6
Pescado	Solha corada com batata corada	922	219	5,8	0,9	27,4	2,2	12,7	0,5
Vegetariana	Ervilhas guisadas c/ovo cozido e arroz branco	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
2 a 6 de Março de 2026
School Lunch

Segunda

		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	Hambúrguer de vitela com arroz de cenoura	1693	401	8,2	1,7	47,4	0,3	33,7	0,6
Pescado	Salmão com massa espiral com coentros	1354	324	19,2	3,5	21,4	0,9	15,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz	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 arroz	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	Creme 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	Creme 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	Beringela recheada com risoto	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



St Dominic's International School
9 a 13 de Março de 2026
School Lunch

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	Almondegas de vitela com esparguete	1693	401	8,2	1,7	47,4	0,3	33,7	0,6
Pescado	Pescada á gomes sá	1354	324	19,2	3,5	21,4	0,9	15,4	0,4
Vegetariana	Seitan á gomes sá	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	Salsicha de porco fresca no forno com arroz de cenoura	947	225	7,6	1,7	21,4	1,0	17,3	0,5
Pescado	Paloco á Brás	1929	479	30,9	2,9	29,9	0,6	18,3	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com enchido vegetariano	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 fricassé com massa penne ^{1,6,10}	1174	279	9,2	1,7	26,0	2,2	22,8	0,8
Pescado	Perca no forno 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	Costeleta de porco de cebolada com arroz	1549	369	12,2	0,3	33,0	0,1	31,4	0,4
Pescado	Atum com massa cotovelinhos	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes com arroz	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	Arroz de carnes com legumes (frango, Perú, salsicha de Perú)	1074	255	7,9	2,4	21,4	1,1	24,0	0,5
Pescado	Pescada em molho de tomate com 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



St Dominic's International School
16 a 20 de Março de 2026
School Lunch

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve-flor	323	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Carne	Bolonhesa de vitela	1693	401	8,2	1,7	47,4	0,3	33,7	0,6
Pescado	Paloco com natas	1354	324	19,2	3,5	21,4	0,9	15,4	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja	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	Lombo de porco assado com massa penne	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	Couscous com legumes e ovo	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	Crema de abóbora e coentros	317	75	1,3	0,2	12,9	4,8	1,9	0,2
Carne	Frango de tomatada com arroz	1174	279	9,2	1,7	26,0	2,2	22,8	0,8
Pescado	Pota guisada com feijão branco e arroz	970	230	5,2	0,7	27,8	2,3	15,8	1,0
Vegetariana	Feijão branco guisado com seitan e arroz	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	Rolo de carne com puré de batata	1549	369	12,2	0,3	33,0	0,1	31,4	0,4
Pescado	Douradinhos com arroz de milho	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2
Vegetariana	Croquetes de soja e espinafres com arroz	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	Crema de curgete	322	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Carne	Peru estufado com massa espiral ^{1,3,6}	1074	255	7,9	2,4	21,4	1,1	24,0	0,5
Pescado	Red fish assado com batata corada	1031	245	5,3	0,9	32,4	2,3	15,0	1,0
Vegetariana	Legumes á brás	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 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 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
23 a 27 de Março de 2026
School Lunch

Segunda

		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	Croquetes de vitela com arroz	1693	401	8,2	1,7	47,4	0,3	33,7	0,6
Pescado	Salmão com massa cotovelinhos	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	Frango assado com arroz	947	225	7,6	1,7	21,4	1,0	17,3	0,5
Pescado	Bolonhesa de atum	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	Creme de abóbora e coentros	317	75	1,3	0,2	12,9	4,8	1,9	0,2
Carne	Carne de porco á portuguesa	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	Strogonoff de peru com massa espiral	1549	369	12,2	0,3	33,0	0,1	31,4	0,4
Pescado	Pescada á sevilhana com arroz	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	Creme de curgete	322	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Carne	Frango á brás	1074	255	7,9	2,4	21,4	1,1	24,0	0,5
Pescado	Meia desfeita de paloco (paloco ,batata, grão, ovo)	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, ⁷Leite, 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