Instituto Espanhol em Lisboa

Restaurante
Semana 1
Almoço

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
Pescado	Lombinhos de salmão com alecrim e batata a murro[4]	2579	618	40,7	7,3	34,0	2,4	27,2	0,6
Carne	Arroz de aves com brócolos	1554	368	6,8	1,1	48,1	0,9	27,2	0,6
Vegetariana	Alho-francês à brás[3]	1873	450	31,3	4,6	25,7	1,2	13,9	1,3
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de cenoura	1969	466	7,0	1,2	59,5	1,4	39,7	1,0
Legumes	Brócolos salteados	254	61	5,4	0,8	0,8	0,6	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta	159	38	0,3	0,0	7,6	7,6	0,3	0,0
Salada	Salada de alface e cenoura ralada	19	4	0,0	0,0	0,6	0,5	0,2	0,0
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Canja de galinha[1,3,6,10]	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Pescado	Feijão-frade com atum e batata[3,4]	1428	340	12,7	2,3	27,7	0,0	26,3	1,4
Carne	Febras com de cebolada e arroz branco	1782	424	13,1	2,8	48,6	1,2	26,8	0,8
Vegetariana	Tomate recheado com feijão branco	522	125	3,6	0,5	13,4	2,2	6,1	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura cozida e canja de galinha[1,3,4,6,10]	1549	365	2,3	0,4	51,2	3,6	32,8	1,2
Legumes	feijão-frade salteado	344	82	3,2	0,5	8,8	0,4	3,6	0,2
Sobremesa	Fruta/iogurte[7]	543	129	2,1	1,3	20,1	20,1	5,0	0,2
Salada	Salada de alface e milho	72	17	0,6	0,0	1,3	0,0	1,5	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de alho-francês	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Pescado	Lombo de fogonero com de coentrada e arroz branco[4,12]	1780	423	13,6	1,9	47,8	0,4	25,3	1,4
Carne	Carne picada com arroz branco e macedónia	1835	436	16,3	4,9	47,8	0,1	23,8	0,6
Vegetariana	Couscous de legumes[1,6,10]	440	104	1,6	0,2	18,0	1,0	3,6	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de abóbora	1951	461	7,1	1,2	59,6	1,5	38,6	1,1
Legumes	Macedónia salteada	142	34	3,1	0,4	1,2	0,0	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta	159	38	0,3	0,0	7,6	7,6	0,3	0,0
Salada	Tomate cubos c/cenoura ralada	29	7	0,0	0,0	1,2	1,1	0,2	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,2	4,0	0,3
Pescado	Massada de peixe c/cenoura[1,3,4,6,10,14]	701	166	3,6	0,6	23,1	0,7	9,5	0,3
Carne	Lombo de porco assado com batata cozida	1763	418	11,0	2,8	43,9	2,9	34,1	0,6
Vegetariana	Croquetes de soja com arroz de cenoura[1,3,6,7,8,11,12,13]	2260	537	10,0	1,7	72,7	8,0	33,2	0,7
Dieta	Pescada no forno c/azeite, batata e cenoura cozida com creme de cenoura[4]	1627	385	8,0	1,2	56,1	4,8	19,4	1,1
Legumes	Cenoura cozida	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,2
Sobremesa	Fruta /doce[3,6,7]	991	235	4,5	1,7	40,8	17,3	6,1	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,3	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de grão-de-bico	772	183	2,8	0,4	30,8	2,6	6,2	0,3
Pescado	Pescada com à lagareiro[4]	1299	309	11,0	1,6	34,4	2,6	16,5	0,4
Carne	Frango com de fricassé[1,3,6,12]	1343	321	18,6	2,2	5,8	1,4	29,6	0,7
Vegetariana	Feijoada de legumes[1,6,10]	799	190	4,1	0,6	28,5	1,2	9,3	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de abóbora	1966	466	7,0	1,2	59,6	1,5	39,5	1,1
Legumes	Grelos salteados	247	59	5,2	0,8	1,3	1,1	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta / iogurte[7]	543	129	2,1	1,3	20,1	20,1	5,0	0,2
Salada	Com tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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

Instituto espanhol em Lisboa
Restaurante
Semana de 2
Almoço

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
Pescado	Filetes de pescada em cama de espinafres c/batata assada[4]	1784	424	12,3	1,8	44,2	3,3	31,5	1,0
Carne	Peru assado com massa e legumes salteados[1,3,6,10]	1500	358	17,7	4,7	8,8	1,2	40,1	0,7
Vegetariana	Estufado de lentilhas[1,6,10,11]	1231	292	6,2	0,8	40,1	1,4	16,8	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de cenoura	1949	463	8,8	1,7	51,7	2,1	42,4	1,2
Legumes	Espinafres salteados	243	59	5,4	0,8	0,5	0,4	1,3	0,4
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Salada	Salada de alface e milho	72	17	0,6	0,0	1,3	0,0	1,5	0,0

Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha[1,3,6,10]	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Pescado	Pescada assada com molho de azeite e limão e batata cozida e feijão verde[4,6,7]	1430	339	9,0	2,3	44,4	3,1	17,9	0,8
Carne	Frango assado forno com esparguete[1,3]	1763	418	10,0	1,8	42,4	1,9	38,4	0,7
Vegetariana	Ervilhas guisadas com ovos escalfados[3,9,10,11]	643	154	8,6	1,8	8,7	1,1	10,0	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura cozida e canja de galinha[4]	1491	352	2,1	0,3	50,4	3,4	30,8	1,2
Legumes	feijão-verde salteado	13	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta/iogurte[7]	584	139	0,9	0,3	24,6	18,1	6,0	0,2
Salada	Salada de tomate com cenoura ralada	58	14	0,1	0,0	2,2	2,2	0,4	0,0

Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1]	195	46	2,6	0,4	3,9	0,4	1,6	0,3
Pescado	Pescada com à espanhola[4]	1538	365	11,2	1,6	45,5	4,3	18,3	0,5
Carne	Carne de porco guisada com grão-de-bico e arroz branco[12]	2736	652	25,4	6,7	66,2	1,4	34,2	0,8
Vegetariana	Quiche de legumes[1,3,6,7]	971	262	30,4	14,7	22,2	2,4	14,2	1,4
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, cenoura cozida e creme de cenoura	1840	435	7,4	1,3	51,8	2,6	38,5	1,1
Legumes	Grão-de-bico salteado	414	99	4,0	0,5	10,4	0,6	3,9	0,2
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Salada	Salada de couve roxa com alface	18	4	0,0	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0

Quinta		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
Pescado	Peixe à Brás com salada[3,4]	2031	503	31,5	2,9	32,4	1,7	20,1	0,7
Carne	Vitela assada no forno com batata assada	2668	637	33,7	10,6	43,9	3,0	37,8	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano[1,6,10]	1906	452	8,0	1,4	73,9	5,5	17,0	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura cozida e creme de abóbora[4]	1575	372	3,9	0,5	46,5	5,4	35,2	1,3
Legumes	Couve lombardo salteada	128	31	3,0	0,4	0,4	0,1	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta/ doce	458	109	0,7	0,1	23,6	23,5	0,3	0,0
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,2	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 grão-de-bico	913	216	3,0	0,4	36,7	3,0	7,6	0,3
Pescado	Couscous com atum e macedónia[1,4,6,10]	1351	322	17,5	2,4	17,3	0,4	23,3	2,2
Carne	Strogonoff de frango com arroz branco e salada de alface[1,6,7]	1831	436	13,9	4,5	52,9	1,0	23,3	0,8
Vegetariana	Almôndegas de soja com esparguete[1,3,6,7,8,11,12,13]	2012	476	4,0	0,8	69,1	8,4	35,4	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, cenoura cozida e creme de cenoura	1855	439	7,2	1,3	51,8	2,6	39,5	1,1
Legumes	Macedónia salteada	142	34	3,1	0,4	1,2	0,0	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta/ iogurte[7]	747	178	2,6	1,4	30,6	30,6	4,9	0,2
Salada	Salada de tomate com milho	85	20	0,5	0,0	2,3	1,5	1,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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

Instituto Espanhol em Lisboa
Restaurante
Semana 3
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Pescado	Lombo de fogonero com de cebolada e batata assada[4]	4192	996	20,0	2,9	132,8	13,7	56,5	1,7
Carne	Lombo de porco assado com massa espiral e cenoura[1,3]	1791	425	12,2	3,1	43,2	2,5	34,5	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de legumes	143	34	3,1	0,5	0,9	0,7	0,4	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de cenoura	1965	465	7,0	1,2	59,3	1,4	39,6	0,8
Legumes	Cenoura cozida	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,2
Sobremesa	Fruta	159	38	0,3	0,0	7,6	7,6	0,3	0,0
Salada	Salada de alface e cenoura ralada	19	4	0,0	0,0	0,6	0,5	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha[1,3,6,10]	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Pescado	Salada de atum c/brócolos batata[3,4]	1533	363	8,5	1,4	47,7	3,7	21,4	1,4
Carne	Mistas de carne a brasileira[1,2,4,6,7,9,10]	1278	308	27,2	9,5	0,3	0,0	15,4	0,6
Vegetariana	Risoto de cogumelos com espinafres[7,8,9,10,11]	1164	276	6,0	2,2	45,2	3,6	8,0	0,4
Dieta	Pescada ao vapor com batata cozida, cenoura cozida e canja de galinha[1,3,4,6,10]	1549	365	2,3	0,4	51,2	3,6	32,8	1,2
Legumes	Brócolos salteados	254	61	5,4	0,8	0,8	0,6	1,7	0,2
Sobremesa	Iogurte com fruta[7]	543	129	2,1	1,3	20,1	20,1	5,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Pescado	Solha frita com arroz de tomate[1,4,6]	1590	379	17,5	2,7	35,4	0,8	19,5	0,6
Carne	Arroz de vitela com macedónia	2178	518	22,5	7,2	48,3	1,8	29,6	0,5
Vegetariana	Couscous de legumes[1,6,10]	440	104	1,6	0,2	18,0	1,0	3,6	0,4
Dieta	Bife de peru com arroz branco, abóbora cozida e creme de abóbora	1951	461	7,1	1,2	59,6	1,5	38,6	1,1
Legumes	Macedónia salteada	142	34	3,1	0,4	1,2	0,0	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta	159	38	0,3	0,0	7,6	7,6	0,3	0,0
Salada	Salada de tomate com couve roxa	56	13	0,1	0,0	2,0	1,5	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	440	105	2,9	0,3	14,0	1,7	4,9	0,3
Pescado	Salmão com massa cotovelinhos e brócolos[1,2,3,4,6,10,14]	2573	615	35,4	6,6	42,6	1,7	29,5	0,5
Carne	Rojões de porco com arroz de feijão	2711	648	33,1	7,9	55,8	0,1	31,1	0,6
Vegetariana	Couve lombardo á brás[3]	2502	601	43,0	5,4	38,5	0,9	12,4	1,6
Dieta	Salmão cozido com batata cozida, cenoura cozida e creme de cenoura[2,4,14]	2647	631	31,3	5,9	55,7	4,5	29,0	1,0
Legumes	Ratatouille [1,10,12]	270	65	5,2	0,7	2,5	1,9	1,1	0,2
Sobremesa	Doce / fruta	1004	238	3,8	3,1	47,1	23,6	2,5	0,0
Salada	Salada de alface e cenoura ralada	19	4	0,0	0,0	0,6	0,5	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 abóbora com grão-de-bico	755	179	3,5	0,4	27,1	2,1	7,2	0,4
Pescado	Pescada com à lagareiro[4]	1299	309	11,0	1,6	34,4	2,6	16,5	0,4
Carne	Frango estufado com arroz de legumes	1297	308	10,3	1,8	25,1	1,1	28,2	0,5
Vegetariana	Lasanha de legumes[1,3,6,7,10]	2085	495	13,2	5,0	72,7	5,0	19,9	0,6
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz branco, abóbora cozida e creme de abóbora	1949	461	8,7	1,6	59,6	1,5	35,0	1,1
Legumes	Legumes salteados	224	54	5,1	0,7	1,4	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta/ iogurte[7]	965	229	3,0	1,5	41,4	41,4	5,1	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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 10/07/2026 11:54

Instituto Espanhol em Lisboa
Restaurante
Semana 4
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	648	153	2,2	0,3	27,4	2,4	4,2	0,3
Pescado	Carapaus fritos com arroz de tomate[1,4,6]	1579	377	18,2	3,0	35,4	0,8	17,3	0,5
Carne	Peru assado com esparguete e salada[1,6,10]	2094	497	13,1	4,3	46,1	3,7	48,0	0,7
Vegetariana	Tortilha de legumes[3]	734	176	9,9	2,2	11,5	1,4	8,9	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida	1649	390	5,1	0,9	48,0	0,9	37,0	0,9
Legumes	Couve-de-bruxelas	106	25	0,3	0,0	4,2	0,0	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta	581	138	1,1	0,2	28,9	28,9	0,4	0,0
Salada	Salada de alface e milho	72	17	0,6	0,0	1,3	0,0	1,5	0,0

Terça		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão	1017	241	2,5	0,4	39,7	2,4	10,0	0,3
Pescado	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos[4]	1373	324	2,2	0,3	44,2	3,3	29,5	1,0
Carne	Bife de frango grelhado com molho de natas e arroz[7]	1740	412	7,1	2,4	47,7	0,2	38,1	0,8
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de legumes[1,3,6,7]	2097	498	14,4	3,0	73,0	2,3	16,8	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura cozida e creme de cenoura[4]	1634	386	3,8	0,6	55,7	4,5	29,6	1,2
Legumes	Brócolos cozidos	67	16	0,4	0,0	0,8	0,6	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta com iogurte[7]	965	229	3,0	1,5	41,4	41,4	5,1	0,2
Salada	Cenoura ralada	126	31	3,0	0,4	0,6	0,5	0,1	0,2

Quarta		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
Pescado	Red fish assado com batata assada[4]	1674	398	12,9	1,9	43,8	3,0	24,5	0,7
Carne	Lentilhas estufadas com carne de porco e arroz branco[1,6,10,11]	3134	745	24,9	6,6	84,7	0,4	43,5	0,8
Vegetariana	bolonhesa de soja[1,3,6,8,10,11,12]	1916	454	6,9	1,1	55,0	10,4	36,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, cenoura cozida e creme de abóbora	1973	467	7,0	1,2	59,7	2,1	39,5	1,1
Legumes	Com espinafres	45	11	0,4	0,0	0,3	0,3	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta	581	138	1,1	0,2	28,9	28,9	0,4	0,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,4	0,0

Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha[1,3,6,10]	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Pescado	Salada de paloco com batata e feijão-verde[3,4]	1941	460	9,8	1,6	71,0	4,7	18,9	1,3
Carne	Feijoada à transmontana	3269	785	50,6	15,7	52,7	0,7	28,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz de ervilhas[1,6]	1423	338	6,6	1,0	61,0	1,4	6,6	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, abóbora cozida e canja de galinha[1,3,4,6,10]	1542	364	2,3	0,4	51,1	3,1	32,8	1,2
Legumes	Feijão-verde salteado	13	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0
Sobremesa	Doce / fruta com fruta	651	155	1,1	0,2	32,9	32,9	0,5	0,0
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,2	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 tomate	632	150	2,1	0,3	27,1	2,9	3,9	0,3
Pescado	Atum à Brás [3,4]	2240	538	37,1	5,4	24,6	0,9	24,2	2,3
Carne	Frango assado com massa e ervilhas[1,3]	1782	423	9,1	1,8	43,8	2,2	39,4	0,7
Vegetariana	Farfalle com grão-de-bico e arroz de ervilhas[1,7]	2234	530	11,4	2,9	86,0	2,6	17,4	1,0
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, cenoura cozida e creme de abóbora	1973	467	7,0	1,2	59,7	2,1	39,5	1,1
Sobremesa	Fruta com iogurte[7]	965	229	3,0	1,5	41,4	41,4	5,1	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 v1.2.19 10/07/2026 11:54

Instituto Espanhol em Lisboa
Restaurante
Semana 5
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa camponesa	857	203	2,6	0,3	36,0	3,1	7,3	0,3
Pescado	Arroz de atum no forno com alface[4]	1585	377	12,6	1,8	47,5	0,5	17,6	1,5
Carne	Vitela assada com batata á padeiro	1630	387	13,6	3,5	43,9	3,0	20,4	0,5
Vegetariana	Croquetes de soja com arroz de cenoura[1,3,6,7,8,11,12,13]	2260	537	10,0	1,7	72,7	8,0	33,2	0,7
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura cozida e creme de abóbora[4]	1632	385	3,8	0,5	55,8	4,6	29,5	1,2
Legumes	Cenoura assada	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,2
Sobremesa	Fruta/iogurte[7]	965	229	3,0	1,5	41,4	41,4	5,1	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,4	0,0
Quarta		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres	958	227	3,4	0,4	37,0	3,3	8,7	0,4
Pescado	Carapaus fritos com arroz de tomate[1,4,6]	1579	377	18,2	3,0	35,4	0,8	17,3	0,5
Carne	Esparguete à bolonhesa com brócolos[1,3,12]	2146	512	22,5	7,1	43,9	3,2	29,3	0,6
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	1335	316	4,7	1,4	59,8	1,4	6,9	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de cenoura	1969	466	7,0	1,2	59,5	1,4	39,7	1,0
Legumes	Brócolos salteados	254	61	5,4	0,8	0,8	0,6	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta	581	138	1,1	0,2	28,9	28,9	0,4	0,0
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	58	14	0,1	0,0	2,2	2,2	0,4	0,0
Quinta		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Canja de galinha[1,3,6,10]	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Pescado	Arroz de peixe malandrinho com salada mista[4]	808	192	3,8	0,5	24,9	1,1	14,0	0,4
Carne	Carne de porco à portuguesa [5,6,12]	2097	505	33,3	7,0	26,4	0,0	24,3	0,7
Vegetariana	Chili vegetariano[9,10,11]	1611	383	4,1	0,5	69,8	1,5	15,5	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura cozida e canja de galinha[1,3,4,6,10]	1549	365	2,3	0,4	51,2	3,6	32,8	1,2
Legumes	Feijão salteado	430	103	0,8	0,0	17,0	0,0	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta/doce	676	161	1,1	0,2	34,4	34,3	0,5	0,0
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,2	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 espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Pescado	Filetes de pescada com arroz de cenoura[4]	1510	357	5,2	0,8	47,9	0,8	28,9	0,8
Carne	Frango à Brás com salada[3]	2546	609	32,9	4,9	26,8	1,9	48,6	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de feijão com arroz de cenoura[1,3,6,7,8,11,12,13]	1601	381	7,1	1,0	67,2	1,4	10,9	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco, abóbora cozida e creme de abóbora	1951	461	7,1	1,2	59,6	1,5	38,6	1,1
Legumes	Couve lombardo salteado	128	31	3,0	0,4	0,4	0,1	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta	581	138	1,1	0,2	28,9	28,9	0,4	0,0
Salada	Salada de beterraba e cenoura ralada	22	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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