

C.M. NISA  
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	861	205	6,0	2,0	21,6	1,1	16,0	0,4
Salada	Salada de alface	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1,3</sup>	661	157	3,8	0,7	25,7	1,7	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Panados de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>	1447	344	3,9	0,7	63,2	1,8	12,6	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	1097	260	3,6	0,5	36,2	0,8	19,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão catarino	455	108	2,3	0,3	17,3	1,4	3,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com esparguete salteado <sup>1,3</sup>	1095	260	8,7	1,5	23,6	1,1	21,2	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) <sup>1,3</sup>	596	141	3,8	0,6	22,3	1,6	3,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Atum com batata, legumes e feijão frade <sup>4</sup>	1571	371	4,1	0,7	60,0	5,1	19,4	1,1
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão frade	1323	312	0,5	0,2	60,0	5,1	12,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	44	2,1	0,3	5,4	0,4	0,7	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	1721	410	14,8	3,8	50,6	0,3	17,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com arroz branco	1173	279	6,4	1,0	49,7	1,6	4,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>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

C.M. NISA  
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	780	185	3,5	0,5	30,8	3,1	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	2,1	0,3	4,4	0,9	0,8	0,3
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura <sup>4</sup>	1430	339	6,5	0,9	51,4	1,1	17,1	0,9
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1138	270	4,8	1,2	36,5	1,0	19,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão c/ nabiças	442	105	2,2	0,3	16,5	1,7	3,4	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	1614	384	17,4	5,0	21,4	1,0	35,2	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e couve branca e massa espiral <sup>1,3,6,10,11</sup>	1163	275	4,3	0,7	45,7	1,8	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Atum com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>4</sup>	853	203	6,2	0,8	25,6	0,6	10,2	0,8
Vegetariana	Arroz primavera <sup>8,12</sup>	1047	249	4,2	0,5	43,1	4,4	9,1	0,2
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	327	77	1,3	0,7	13,6	11,6	2,6	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	1314	313	12,6	3,6	29,1	1,9	18,4	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1</sup>	1039	246	4,4	0,8	40,8	3,3	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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

C.M. NISA  
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	320	76	2,0	0,3	11,4	1,2	2,4	0,2
Prato	Massinha peixe (pescada e tintureira) <sup>1,3,4</sup>	684	161	1,4	0,3	21,9	0,8	14,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	40	9	0,2	0,0	1,1	0,7	0,6	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com cenoura, ervilhas, curgete e nabo <sup>1,3</sup>	492	116	0,5	0,2	23,5	1,4	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz de cenoura	1673	398	14,7	3,8	48,3	1,0	17,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Couve flor com grão assado, especiarias e arroz branco	1536	365	7,7	1,1	61,9	1,3	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Feijoada de frango (cenoura e lombardo) c/ arroz <sup>1,3,6,7</sup>	1220	290	7,6	1,6	28,7	1,3	26,2	0,7
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz branco	1565	372	6,1	0,8	65,1	0,8	13,2	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Abrótea assada com batata aos cubos no forno <sup>4</sup>	839	199	3,1	0,4	27,1	1,9	14,2	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão verde, milho e soja <sup>6</sup>	1111	262	1,7	0,0	37,8	1,7	21,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	1476	351	11,7	2,8	43,7	2,1	15,9	0,9
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Macarrão com cenoura e couve branca cozidas e milho <sup>1,3</sup>	469	111	0,6	0,2	21,6	1,4	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>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



C.M. NISA  
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e massa penne <sup>1,6,12</sup>	1389	332	15,3	6,2	30,0	2,6	18,2	1,5
Salada	Salada de cenoura	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja <sup>1,6</sup>	962	228	1,6	0,3	24,4	0,6	24,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	1748	415	10,3	1,5	49,0	0,7	29,9	0,8
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	561	134	3,5	0,4	17,9	1,0	7,2	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1,3,12</sup>	1225	291	8,6	1,6	21,5	1,2	28,8	0,7
Salada	Salada de alface, tomate e milho	16	4	0,0	0,0	0,4	0,3	0,3	0,0
Vegetariana	Ratattouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) com massa espiral <sup>1,3</sup>	675	160	3,9	0,7	26,2	2,4	4,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1049	249	8,1	1,2	31,9	0,5	11,8	1,1
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	668	158	3,7	0,5	26,4	0,8	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Carne de porco guisada com macarrão, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	1202	286	12,2	3,5	25,7	1,5	17,0	0,7
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>	1215	288	5,4	0,8	45,1	3,2	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>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



C.M. NISA  
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de curgete	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	963	228	4,2	0,5	39,9	1,2	6,5	0,5
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz branco	1320	313	7,0	1,0	52,8	1,1	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Frango estufado c/ feijão vermelho, macarrão e cenoura <sup>1,3</sup>	973	231	5,3	0,9	24,7	1,4	20,0	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve, brócolos e macarrão <sup>1</sup>	1014	241	4,0	0,7	39,5	2,2	11,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas, batata corada e brócolos <sup>4</sup>	1463	347	8,6	1,2	44,6	3,6	19,5	1,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão verde) com molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>	1549	367	8,5	2,7	46,7	3,4	22,7	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	1721	410	14,8	3,8	50,6	0,3	17,7	0,5
Salada	Cenoura e milho	53	13	0,4	0,0	1,2	0,3	1,0	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com arroz branco	1205	286	6,5	1,0	49,7	1,1	5,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça	330	78	2,1	0,3	12,0	1,7	2,0	0,2
Prato	Fusilli de salmão e legumes salteados com (cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,3,4</sup>	1450	346	19,6	3,5	25,7	0,8	16,5	0,5
Vegetariana	Fusilli com feijão catarino, cenoura, repolho e milho <sup>1,3</sup>	1167	276	2,8	0,5	51,5	2,1	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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

C.M. NISA  
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	3,3	4,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Pescada estufada com molho de orégãos e arroz branco <sup>4,9,10,11</sup>	1734	413	14,3	2,1	52,8	0,4	17,4	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, couve flor, repolho e arroz branco	1604	382	7,2	0,9	66,6	0,8	11,7	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino	455	108	2,3	0,3	17,3	1,4	3,9	0,2
Prato	Tirinhas de galinha com legumes e massa tagliatelle <sup>1</sup>	987	234	4,5	1,0	23,2	2,1	24,1	0,5
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão verde e massa tagliatelle <sup>1</sup>	631	150	3,7	0,7	23,5	1,7	5,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Cavala com grão, batata e cenoura <sup>4</sup>	1760	418	10,4	2,6	54,1	3,6	23,7	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	884	211	5,0	0,8	30,4	2,4	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	2,1	0,3	4,4	0,9	0,8	0,3
Prato	Coxa de peru estufada com arroz branco	2004	477	18,0	4,3	50,6	0,4	27,5	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	846	199	0,3	0,0	39,3	2,5	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

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

C.M. NISA  
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021  
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	3,4	4,1	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1961	432	19,2	2,6	64,9	0,7	7,3	1,2
Salada	Salada de cenoura	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Vegetariana	Macarrão com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão verde <sup>1,3</sup>	511	120	1,3	0,2	22,1	1,1	4,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Salada	Carnaval								
Vegetariana									
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	2,1	0,3	4,1	0,7	0,7	0,3
Prato	Filetes de solha gratinados com salada camponesa (ervilhas, cenoura, batata e feijão verde) <sup>4</sup>	1014	241	7,0	1,0	27,8	2,1	15,2	0,4
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu gratinado c/ batata ao cubo <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1835	440	25,2	6,8	39,2	2,6	12,3	1,5
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Perna de frango estufada com molho de cenoura e arroz branco	1552	368	8,4	1,4	50,0	0,8	22,3	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	718	170	3,4	0,5	29,3	1,9	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	2,1	0,3	4,3	1,1	0,9	0,3
Prato	Massa espiral c/ salmão no forno, ervilhas e milho <sup>1,3,4</sup>	1293	309	16,5	3,2	22,8	1,1	16,1	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (repolho, couve lombarda e abóbora) com massa espiral <sup>1,3</sup>	609	145	3,7	0,7	23,5	2,2	3,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

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

C.M. NISA  
Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Hambúguer de aves no forno com molho de tomate e massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	861	205	6,0	2,0	21,6	1,1	16,0	0,4
Salada	Salada de alface	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1,3</sup>	661	157	3,8	0,7	25,7	1,7	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,8	4,8	0,3
Prato	Panados de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>	1447	344	3,9	0,7	63,2	1,8	12,6	0,6
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	1097	260	3,6	0,5	36,2	0,8	19,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão catarino	455	108	2,3	0,3	17,3	1,4	3,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com esparguete salteado <sup>1,3</sup>	1095	260	8,7	1,5	23,6	1,1	21,2	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) <sup>1,3</sup>	596	141	3,8	0,6	22,3	1,6	3,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Atum com salada de batata, legumes e feijão frade <sup>4</sup>	1571	371	4,1	0,7	60,0	5,1	19,4	1,1
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão frade	1323	312	0,5	0,2	60,0	5,1	12,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	44	2,1	0,3	5,4	0,4	0,7	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	1721	410	14,8	3,8	50,6	0,3	17,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com arroz branco	1173	279	6,4	1,0	49,7	1,6	4,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>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



C.M. NISA  
Semana de 1 a 5 de março de 2021  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	780	185	3,5	0,5	30,8	3,1	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	2,1	0,3	4,4	0,9	0,8	0,3
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura <sup>4</sup>	1430	339	6,5	0,9	51,4	1,1	17,1	0,9
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1138	270	4,8	1,2	36,5	1,0	19,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão c/ nabiças	442	105	2,2	0,3	16,5	1,7	3,4	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	1614	384	17,4	5,0	21,4	1,0	35,2	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, couve branca e massa espiral <sup>1,3,6,10,11</sup>	1163	275	4,3	0,7	45,7	1,8	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Curgete	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Atum com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) <sup>4</sup>	853	203	6,2	0,8	25,6	0,6	10,2	0,8
Vegetariana	Arroz primavera <sup>8,12</sup>	1047	249	4,2	0,5	43,1	4,4	9,1	0,2
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	327	77	1,3	0,7	13,6	11,6	2,6	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	1314	313	12,6	3,6	29,1	1,9	18,4	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1</sup>	1039	246	4,4	0,8	40,8	3,3	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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

C.M. NISA  
Semana de 8 a 12 de março de 2021  
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	320	76	2,0	0,3	11,4	1,2	2,4	0,2
Prato	Massinha peixe (pescada e tintureira) <sup>1,3,4</sup>	684	161	1,4	0,3	21,9	0,8	14,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	40	9	0,2	0,0	1,1	0,7	0,6	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com cenoura, ervilhas, curgete e nabo <sup>1,3</sup>	492	116	0,5	0,2	23,5	1,4	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz de cenoura	1673	398	14,7	3,8	48,3	1,0	17,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Couve flor com grão assado, especiarias e arroz branco	1536	365	7,7	1,1	61,9	1,3	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Feijoada de frango (cenoura e lombardo) c/ arroz <sup>1,3,6,7</sup>	1220	290	7,6	1,6	28,7	1,3	26,2	0,7
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz branco	1565	372	6,1	0,8	65,1	0,8	13,2	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Abrótea assada com batata aos cubos no forno <sup>4</sup>	839	199	3,1	0,4	27,1	1,9	14,2	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão verde, milho e soja <sup>6</sup>	1111	262	1,7	0,0	37,8	1,7	21,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	1476	351	11,7	2,8	43,7	2,1	15,9	0,9
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Vegetariana	Macarrão com cenoura e couve branca cozidas e milho <sup>1,3</sup>	469	111	0,6	0,2	21,6	1,4	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>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