

C. M. NISA
Semana de 05 a 09 de abril de 2021
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1961	432	19,2	2,6	64,9	0,7	7,3	1,2
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,3}	511	120	1,3	0,2	22,1	1,1	4,1	0,6
Salada	Salada de cenoura	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Carne de porco estufada com massa, feijão, cenoura e lombardo ^{1,3}	1389	331	12,6	3,5	33,4	1,5	20,3	0,9
Vegetariana	Chilli de feijão vermelho com legumes estufados (repolho, abóbora e curgete) e arroz branco	1939	461	10,1	1,4	80,0	1,4	11,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	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) ⁴	1014	241	7,0	1,0	27,8	2,1	15,2	0,4
Vegetariana	Tofu gratinado c/ batata ao cubo ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1835	440	25,2	6,8	39,2	2,6	12,3	1,5
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim flan ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	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
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	718	170	3,4	0,5	29,3	1,9	4,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	2,1	0,3	4,3	1,1	0,9	0,3
Prato	Massa espiral c/ salmão no forno, ervilhas e milho ^{1,3,4}	1293	309	16,5	3,2	22,8	1,1	16,1	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com massa espiral ^{1,3}	682	162	3,8	0,7	27,0	2,4	4,2	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
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: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 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 12 a 16 de abril de 2021
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,3,6,12}	861	205	6,0	2,0	21,6	1,1	16,0	0,4
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ^{1,3}	661	157	3,8	0,7	25,7	1,7	4,1	0,5
Salada	Salada de alface	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
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 ^{1,3,4,7}	1447	344	3,9	0,7	63,2	1,8	12,6	0,6
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1097	260	3,6	0,5	36,2	0,8	19,4	0,3
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4
Quarta									
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 ^{1,3}	1095	260	8,7	1,5	23,6	1,1	21,2	0,6
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) ^{1,3}	596	141	3,8	0,6	22,3	1,6	3,7	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Atum com salada de batata e legumes e feijão-frade ⁴	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
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	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
Vegetariana	Favas estufadas com legumes com arroz branco	1173	279	6,4	1,0	49,7	1,6	4,8	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 19 a 23 de abril de 2021
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	780	185	3,5	0,5	30,8	3,1	5,7	0,3
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	2,1	0,3	4,4	0,9	0,8	0,3
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	1430	339	6,5	0,9	51,4	1,1	17,1	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1138	270	4,8	1,2	36,5	1,0	19,0	0,3
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
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 ^{1,3}	1614	384	17,4	5,0	21,4	1,0	35,2	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, couve branca e massa espiral ^{1,3,6,10,11}	1163	275	4,3	0,7	45,7	1,8	12,1	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
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) ⁴	853	203	6,2	0,8	25,6	0,6	10,2	0,8
Vegetariana	Arroz primavera ^{8,12}	1047	249	4,2	0,5	43,1	4,4	9,1	0,2
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	327	77	1,3	0,7	13,6	11,6	2,6	0,1
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	1314	313	12,6	3,6	29,1	1,9	18,4	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 26 a 30 de abril 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) ^{1,3,4}	684	161	1,4	0,3	21,9	0,8	14,8	0,6
Vegetariana	Massa cotovelinhos com cenoura, ervilhas, curgete e nabo ^{1,3}	492	116	0,5	0,2	23,5	1,4	3,6	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	40	9	0,2	0,0	1,1	0,7	0,6	0,0
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
Vegetariana	Couve-flor com grão assado, especiarias e arroz branco	1536	365	7,7	1,1	61,9	1,3	9,4	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
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 ^{1,3,6,7}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	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 ⁴	839	199	3,1	0,4	27,1	1,9	14,2	0,5
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-verde, milho e soja ⁶	1111	262	1,7	0,0	37,8	1,7	21,6	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
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 com esparguete ^{1,3,5,6}	1476	351	11,7	2,8	43,7	2,1	15,9	0,9
Vegetariana	Macarrão com cenoura e couve branca cozidas e milho ^{1,3}	469	111	0,6	0,2	21,6	1,4	3,2	0,4
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 03 a 07 de maio de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,6,12}	1389	332	15,3	6,2	30,0	2,6	18,2	1,5
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	962	228	1,6	0,3	24,4	0,6	24,8	0,2
Salada	Salada de cenoura	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
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 ⁴	1748	415	10,3	1,5	49,0	0,7	29,9	0,8
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	561	134	3,5	0,4	17,9	1,0	7,2	0,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa espiral ^{1,3,12}	1225	291	8,6	1,6	21,5	1,2	28,8	0,7
Vegetariana	Ratatouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) com massa espiral ^{1,3}	675	160	3,9	0,7	26,2	2,4	4,2	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e milho	16	4	0,0	0,0	0,4	0,3	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Arroz de atum ⁴	1049	249	8,1	1,2	31,9	0,5	11,8	1,1
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
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	3,4	4,1	0,3
Prato	Carne de porco guisada com macarrão e cenoura e ervilhas ^{1,3}	1202	286	12,2	3,5	25,7	1,5	17,0	0,7
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 10 a 14 de maio de 2021
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	963	228	4,2	0,5	39,9	1,2	6,5	0,5
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz branco	1320	313	7,0	1,0	52,8	1,1	8,0	0,4
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
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 ^{1,3}	973	231	5,3	0,9	24,7	1,4	20,0	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com macarrão ¹	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
Quarta									
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ^{1,3,6,7}	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas, batata corada e brócolos ⁴	1463	347	8,6	1,2	44,6	3,6	19,5	1,1
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechamel ^{1,5,6,7}	1549	367	8,5	2,7	46,7	3,4	22,7	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	8	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quinta									
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
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com arroz branco	1205	286	6,5	1,0	49,7	1,1	5,8	0,7
Salada	Cenoura e milho	53	13	0,4	0,0	1,2	0,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	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) ^{1,3,4}	1450	346	19,6	3,5	25,7	0,8	16,5	0,5
Vegetariana	Fusilli com feijão catarino e cenoura, repolho e milho ^{1,3}	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: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

C. M. NISA
Semana de 17 a 21 de maio de 2021
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	3,3	4,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
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 ^{4,9,10,11}	1734	413	14,3	2,1	52,8	0,4	17,4	0,8
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, couve-flor e repolho e arroz branco	1604	382	7,2	0,9	66,6	0,8	11,7	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 com massa tagliatelle ¹	987	234	4,5	1,0	23,2	2,1	24,1	0,5
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com massa tagliatelle ¹	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-de-bico, batata e cenoura ⁴	1760	418	10,4	2,6	54,1	3,6	23,7	0,8
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão de bico ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	884	211	5,0	0,8	30,4	2,4	8,7	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos com lentilhas ^{1,6,10,11}	846	199	0,3	0,0	39,3	2,5	8,1	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 24 a 28 de maio de 2021
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1961	432	19,2	2,6	64,9	0,7	7,3	1,2
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,3}	511	120	1,3	0,2	22,1	1,1	4,1	0,6
Salada	Salada de cenoura	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Carne de porco estufada com massa espiral, feijão catarino, cenoura e couve lombarda cozidas ^{1,3}	1389	331	12,6	3,5	33,4	1,5	20,3	0,9
Vegetariana	Chilli de feijão vermelho com legumes estufados e arroz branco	1939	461	10,1	1,4	80,0	1,4	11,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	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) ⁴	1014	241	7,0	1,0	27,8	2,1	15,2	0,4
Vegetariana	Tofu gratinado c/ batata ao cubo ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1835	440	25,2	6,8	39,2	2,6	12,3	1,5
Salada	Salada de tomate	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim flan ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	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
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	718	170	3,4	0,5	29,3	1,9	4,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	2,1	0,3	4,3	1,1	0,9	0,3
Prato	Massa espiral c/ salmão no forno, ervilhas e milho ^{1,3,4}	1293	309	16,5	3,2	22,8	1,1	16,1	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (repolho, couve lombarda e abóbora) com massa espiral ^{1,3}	609	145	3,7	0,7	23,5	2,2	3,7	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
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: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