

MUNICÍPIO NISA
Semana de 11 a 15 de setembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,6	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	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6}	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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	Escamudo no forno com batata e brócolos salteados ⁴	1415	335	6,4	0,9	47,3	3,0	19,3	1,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	3,5	5,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru assado no forno enriquecido (milho, cenoura, ovo e chicharro) ³	1722	412	25,5	6,6	5,1	0,9	40,5	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	680	161	3,7	0,5	26,5	0,7	4,3	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Massada de pescada ^{1,3,4}	1525	361	7,6	1,2	45,5	0,3	26,1	0,5
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) ^{1,6}	1491	354	7,3	1,5	47,5	3,0	23,4	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Sexta									
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,4	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros ^{1,7}	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros ^{1,6}	1542	366	5,6	0,7	47,3	0,4	27,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,7	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1268	302	8,8	1,1	47,6	1,3	7,5	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,6,10,11}	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino e penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,8	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com massa espiral ^{1,3}	1157	276	12,1	3,5	24,4	1,0	16,6	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,3,6}	1291	306	4,0	0,7	36,9	1,1	26,5	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,7	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,10,11}	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,10,11}	1148	271	0,5	0,0	53,0	3,4	10,7	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Quinta									
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,2	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}	1912	456	17,2	6,3	52,9	3,0	21,1	1,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	1403	332	6,3	1,2	48,9	2,7	18,6	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo assado no forno com arroz ⁴	1370	325	6,7	1,0	47,6	0,4	17,8	0,5
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,1	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete ^{1,3,6,7}	1735	413	15,9	3,7	45,3	2,6	20,0	1,4
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	757	179	1,7	0,3	32,0	1,9	7,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	1437	341	6,7	1,0	47,5	0,5	21,9	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	174	42	3,2	0,5	1,8	1,0	1,1	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,4	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6,12}	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹	457	109	4,5	0,7	12,6	1,4	3,3	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1342	317	3,7	0,5	47,6	3,6	20,3	1,1
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	2,2	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	5,2	16,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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, 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 02 a 06 de outubro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1958	465	10,0	1,3	76,0	3,1	15,3	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,11}	1113	265	8,3	2,9	37,9	2,9	7,9	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	1566	372	13,7	3,7	42,4	1,8	18,8	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	1547	366	5,7	0,8	62,6	1,9	14,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Peixe ⁴	457	108	2,2	0,3	14,1	1,5	7,3	0,3
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	1731	412	15,3	3,7	38,8	4,4	26,6	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) ³	1142	271	6,0	1,2	38,8	4,4	12,4	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	44	10	0,2	0,0	1,0	0,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Quinta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	1249	296	3,6	0,6	47,2	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1593	379	11,4	1,6	58,8	0,7	8,3	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 09 a 13 de outubro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	1354	322	10,6	3,2	32,6	0,6	24,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1419	338	11,1	3,4	44,3	2,7	13,3	1,7
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	31	7	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) ^{1,5,6,7,9,10}	1612	386	19,1	6,7	36,9	0,7	11,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e tomate	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	414	11,6	1,9	52,0	1,4	23,7	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	785	273	11,7	1,4	34,6	1,0	6,3	0,9
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1017	240	2,3	0,4	42,7	3,4	9,2	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1
Sexta									
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	1471	349	10,6	2,7	36,2	1,2	25,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6}	1245	295	4,9	0,9	44,7	3,5	15,5	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	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. 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Calamares com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1362	596	17,9	2,5	47,9	0,7	8,2	1,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes com arroz de feijão	907	216	5,5	0,8	36,1	1,6	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ⁶	1478	350	3,5	0,5	46,6	3,1	27,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas ^{1,6,10,11}	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,4	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,3	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	922	219	4,8	0,7	33,6	3,0	7,9	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023
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	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral ^{1,3,6,7}	1002	239	10,0	2,5	22,9	1,4	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3}	643	153	3,8	0,7	23,2	1,8	4,7	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,6	5,4	0,3
Prato	Red fish assado com batata corada e couve-lombarda e cenoura salteada ⁴	1813	431	16,0	2,4	44,6	3,6	24,9	0,9
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	293	70	3,3	0,5	5,8	1,3	3,1	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1715	408	17,0	4,2	36,3	1,1	26,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,9	7,4	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Lentilhas e alho-francês ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4}	1078	255	4,0	0,6	31,8	0,6	20,9	0,8
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,6}	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	948	226	4,0	0,5	36,9	1,3	9,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 30 de outubro a 03 de novembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,8	2,2	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1175	280	10,9	2,5	32,0	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1117	265	6,1	2,5	40,8	0,6	10,6	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete ^{1,3}	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1629	389	13,1	4,1	43,5	0,7	23,8	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ⁶	1420	337	4,1	0,5	47,2	0,7	26,6	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4}	1784	427	22,7	4,2	32,9	2,6	20,3	0,8
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) ^{1,3}	1461	347	8,4	1,4	53,9	3,4	10,9	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 06 a 10 de novembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,6	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	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6}	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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	Escamudo no forno com batata e brócolos salteados ⁴	1415	335	6,4	0,9	47,3	3,0	19,3	1,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	3,5	5,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru assado no forno enriquecido (milho, cenoura, ovo e chicharo) ³	1722	412	25,5	6,6	5,1	0,9	40,5	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharo cozido	680	161	3,7	0,5	26,5	0,7	4,3	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Massada de pescada ^{1,3,4}	1525	361	7,6	1,2	45,5	0,3	26,1	0,5
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) ^{1,6}	1491	354	7,3	1,5	47,5	3,0	23,4	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Sexta									
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,4	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros ^{1,7}	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros ^{1,6}	1542	366	5,6	0,7	47,3	0,4	27,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,7	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1268	302	8,8	1,1	47,6	1,3	7,5	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,6,10,11}	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino e penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,8	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com massa espiral ^{1,3}	1157	276	12,1	3,5	24,4	1,0	16,6	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,3,6}	1291	306	4,0	0,7	36,9	1,1	26,5	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,7	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,10,11}	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,10,11}	1148	271	0,5	0,0	53,0	3,4	10,7	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Quinta									
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,2	3,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}	1912	456	17,2	6,3	52,9	3,0	21,1	1,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	1403	332	6,3	1,2	48,9	2,7	18,6	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo assado no forno com arroz ⁴	1370	325	6,7	1,0	47,6	0,4	17,8	0,5
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,1	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete ^{1,3,6,7}	1735	413	15,9	3,7	45,3	2,6	20,0	1,4
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	757	179	1,7	0,3	32,0	1,9	7,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	1437	341	6,7	1,0	47,5	0,5	21,9	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	174	42	3,2	0,5	1,8	1,0	1,1	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,4	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6,12}	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹	457	109	4,5	0,7	12,6	1,4	3,3	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1342	317	3,7	0,5	47,6	3,6	20,3	1,1
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	2,2	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	5,2	16,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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, 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1958	465	10,0	1,3	76,0	3,1	15,3	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,11}	1113	265	8,3	2,9	37,9	2,9	7,9	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	1566	372	13,7	3,7	42,4	1,8	18,8	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	1547	366	5,7	0,8	62,6	1,9	14,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Peixe ⁴	457	108	2,2	0,3	14,1	1,5	7,3	0,3
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	1731	412	15,3	3,7	38,8	4,4	26,6	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) ³	1142	271	6,0	1,2	38,8	4,4	12,4	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	44	10	0,2	0,0	1,0	0,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Quinta									
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	431	102	2,2	0,3	16,1	1,3	3,1	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	1153	274	7,7	1,4	29,5	1,5	20,4	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	848	201	6,0	1,0	29,5	1,5	5,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									

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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 04 a 08 de dezembro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	1354	322	10,6	3,2	32,6	0,6	24,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1419	338	11,1	3,4	44,3	2,7	13,3	1,7
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	31	7	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) ^{1,5,6,7,9,10}	1612	386	19,1	6,7	36,9	0,7	11,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e tomate	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quarta

		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	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	414	11,6	1,9	52,0	1,4	23,7	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	785	273	11,7	1,4	34,6	1,0	6,3	0,9
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1017	240	2,3	0,4	42,7	3,4	9,2	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

Sexta

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

FERIADO

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. 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

MUNICÍPIO NISA
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Calamares com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1362	596	17,9	2,5	47,9	0,7	8,2	1,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes com arroz de feijão	907	216	5,5	0,8	36,1	1,6	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ⁶	1478	350	3,5	0,5	46,6	3,1	27,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas ^{1,6,10,11}	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,4	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,3	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	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	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	922	219	4,8	0,7	33,6	3,0	7,9	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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