

C.M. NISA
Semana de 15 a 19 de março de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	1,0	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum ⁴	1008	240	7,8	1,1	30,6	0,5	11,3	1,0
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	1383	327	2,3	0,4	35,1	0,9	35,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete ^{1,3,5,6}	893	213	8,0	2,0	23,2	1,2	10,8	0,7
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	610	146	3,4	0,4	20,1	1,2	8,1	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ^{1,3,5,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	233	55	0,7	0,2	6,1	0,0	5,9	0,2
Prato	Feijoada de frango (cenoura e lombarda) c/ arroz ^{1,3,6,7}	925	220	4,8	1,0	36,5	1,8	7,1	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e milho	221	52	1,7	0,0	4,4	1,0	4,6	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) c/ massa espiral ¹	725	172	3,6	0,8	28,8	2,7	5,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,8	0,3	4,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	775	184	4,6	0,7	23,0	0,2	12,2	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	663	157	3,0	0,4	27,7	0,8	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	198	47	1,0	0,1	7,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Carne de porco guisada com macarrão, cenoura e ervilhas ^{1,3}	846	201	8,2	2,4	18,9	1,2	12,0	0,4
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	907	215	4,0	0,6	33,5	2,5	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.5 25/08/2020 17:28

C.M. NISA
Semana de 22 a 26 de março 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	964	229	4,6	0,6	38,5	1,6	7,1	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes e arroz branco	637	151	3,8	0,5	23,2	1,0	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas	225	53	1,1	0,2	9,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Frango estufado c/ feijão vermelho, macarrão e cenoura	619	147	3,1	0,6	12,7	0,8	16,4	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve, brócolos e macarrão	856	203	2,9	0,6	34,3	1,9	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ¹	221	52	1,2	0,2	8,7	0,7	1,3	0,2
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas, batata corada e brócolos ⁴	378	89	1,9	0,3	11,1	1,0	6,1	0,3
Salada	Salada de alface e couve-roxa	125	30	0,4	0,0	2,8	1,8	2,4	0,1
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechamel ^{1,5,6,7}	595	141	2,8	0,9	18,3	1,3	9,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	364	86	2,3	1,0	11,9	11,2	4,1	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	951	227	9,8	2,7	22,0	0,2	12,2	0,3
Salada	Cenoura e milho	168	40	1,0	0,0	3,6	1,4	3,4	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes c/ arroz branco	593	141	3,6	0,5	22,8	1,0	3,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliça	212	50	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Salmão c/ massa fusilli e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,4}	917	219	11,9	2,2	17,9	1,2	10,0	0,3
Vegetariana	Fusili com feijão catarino, cenoura, repolho e milho ^{1,3}	1068	253	1,8	0,3	47,2	2,0	10,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal