

C. M. NISA
Semana de 17 a 21 de abril de 2023
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	225	53	1,1	0,2	9,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1030	245	5,2	0,7	40,0	1,6	8,0	0,6
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,11}	763	182	5,7	2,0	26,0	2,1	5,4	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	236	56	1,5	0,0	6,3	1,4	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	215	51	1,4	0,1	8,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	1101	262	9,6	2,6	29,9	1,3	13,3	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	1226	290	4,6	0,6	49,6	1,6	11,5	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe ⁴	231	55	1,0	0,2	7,5	0,8	3,5	0,1
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	510	121	4,4	1,1	11,9	1,4	7,7	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) ³	430	102	2,2	0,4	14,8	1,7	4,6	0,2
Salada	Couve-flor, milho e tomate	182	43	1,0	0,0	4,4	2,5	3,6	0,8
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	280	66	0,2	0,0	14,2	14,2	1,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	246	58	1,1	0,2	9,5	0,8	1,8	0,1
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	682	162	4,4	0,8	14,0	0,7	16,0	0,4
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	799	190	5,6	0,9	27,8	1,5	5,4	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	224	53	0,7	0,1	9,7	1,1	1,4	0,1
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	758	180	2,2	0,3	27,0	0,1	12,5	0,3
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1317	313	9,4	1,3	48,6	0,6	6,9	1,2
Salada	Alface, pimento verde e tomate	84	20	0,3	0,0	2,2	2,1	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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 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 v1.1.60 06/03/2023 16:03

C. M. NISA
Semana de 24 a 28 de abril de 2023
ALMOÇO



Segunda

Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	281	66	1,1	0,2	11,1	0,8	2,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	483	114	1,6	0,2	22,6	0,3	2,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1109	264	8,6	2,6	34,6	2,1	10,4	1,3
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	149	35	0,2	0,0	4,8	1,6	2,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0

Terça

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

Quarta

Sopa	Brócolos	215	51	1,1	0,2	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	682	162	4,4	0,8	17,2	0,5	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	629	219	9,4	1,2	27,8	0,9	5,1	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	284	67	1,0	0,2	10,7	0,8	3,2	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	374	88	1,1	0,2	13,3	1,0	5,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	467	110	1,0	0,2	19,9	1,6	4,1	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	331	80	6,9	1,0	2,6	2,4	1,1	0,3
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	365	89	1,4	0,8	16,1	15,1	2,9	0,1

Sexta

Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	223	53	0,7	0,1	9,6	1,2	1,5	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	751	178	5,3	1,3	17,0	0,7	14,6	0,2
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6}	862	204	3,3	0,6	31,0	2,6	10,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	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, 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 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 v1.1.60 06/03/2023 16:03



C. M. NISA
Semana de 01 a 05 de maio de 2023
ALMOÇO

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana FERIADO
Salada
Sobremesa

VE
(kJ)

VE
(kcal)

Líp.
(g)

AG Sat.
(g)

HC
(g)

Açúcar
(g)

Prot.
(g)

Sal
(g)

Terça

Sopa Couve-lombarda
Prato Febras estufadas com esparguete^{1,3}
Vegetariana Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas)⁶
Salada Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

VE
(kJ)

VE
(kcal)

Líp.
(g)

AG Sat.
(g)

HC
(g)

Açúcar
(g)

Prot.
(g)

Sal
(g)

Quarta

Sopa Feijão-verde
Prato Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor⁴
Vegetariana Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos
Salada Alface, beterraba e milho
Sobremesa Iogurte aroma /fruta da época⁷

VE
(kJ)

VE
(kcal)

Líp.
(g)

AG Sat.
(g)

HC
(g)

Açúcar
(g)

Prot.
(g)

Sal
(g)

Quinta

Sopa Curgete e espinafres
Prato Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas^{1,6,10,11}
Vegetariana Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco^{1,6,8,11}
Salada Brócolos, cenoura e couve-flor salteados
Sobremesa Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

VE
(kJ)

VE
(kcal)

Líp.
(g)

AG Sat.
(g)

HC
(g)

Açúcar
(g)

Prot.
(g)

Sal
(g)

Sexta

Sopa Alho-francês
Prato Bolonhesa de atum^{1,3,4}
Vegetariana Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela)^{1,3}
Salada Alface, pepino e tomate
Sobremesa Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)

VE
(kJ)

VE
(kcal)

Líp.
(g)

AG Sat.
(g)

HC
(g)

Açúcar
(g)

Prot.
(g)

Sal
(g)

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

FIT GE v1.1.60 06/03/2023 16:03



C. M. NISA
Semana de 08 a 12 de maio de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	215	51	1,1	0,2	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral ^{1,3,6,7}	753	265	8,2	2,2	19,3	1,2	11,0	0,8
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3}	651	155	3,8	0,7	23,5	1,9	4,8	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	174	41	1,0	0,0	3,5	1,2	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	235	56	0,7	0,1	9,8	1,2	1,8	0,1
Prato	Red fish assado com batata corada e couve-lombarda e cenoura salteada ⁴	459	109	3,7	0,6	10,9	0,9	7,5	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	334	80	3,7	0,5	6,8	1,7	3,5	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	221	52	1,2	0,2	8,7	0,7	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	740	176	7,5	1,9	14,6	0,5	12,3	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	403	95	1,9	0,3	16,3	1,3	2,5	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	236	56	1,5	0,0	6,3	1,4	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas e alho-francês ^{1,6,10,11}	281	66	1,1	0,2	11,1	0,9	2,4	0,1
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4}	601	142	2,2	0,3	17,8	0,4	11,6	0,4
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,6}	813	193	6,4	1,4	23,8	1,7	8,8	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,4	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alface	209	49	1,0	0,1	8,2	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada (frango, porco, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	766	182	5,3	1,4	17,4	0,6	13,8	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	677	161	2,9	0,3	26,3	1,1	7,0	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	2,4	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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, 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 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 v1.1.60 06/03/2023 16:03



C. M. NISA
Semana de 15 a 19 de maio de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e couve coração	206	49	1,0	0,2	8,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1068	254	9,9	2,2	29,1	0,4	11,7	0,5
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1107	263	6,0	2,5	40,5	0,7	10,5	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	233	55	0,7	0,2	6,1	0,0	5,9	0,2
Sopa 1	Creme de legumes	196	46	1,1	0,2	7,5	0,9	1,1	0,1
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	698	165	4,1	0,8	13,6	0,6	17,4	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete ^{1,3}	992	236	6,2	1,0	36,6	1,6	6,5	0,6
Salada	Alface, beterraba e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,4	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas c/ lombardo	210	50	1,0	0,1	7,9	1,2	1,7	0,1
Prato	Pescada assada com batata no forno ⁴	436	104	2,8	0,4	11,5	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}	487	116	4,2	0,7	14,7	1,1	4,0	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	113	27	2,0	0,0	2,8	2,6	1,0	1,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	215	51	1,1	0,2	8,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1025	245	8,3	2,6	27,4	0,5	15,0	0,2
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ⁶	1193	283	3,5	0,4	39,7	0,6	22,4	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	174	41	1,0	0,0	3,5	1,2	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	224	53	0,7	0,1	9,7	1,1	1,4	0,1
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4}	983	235	12,8	2,4	17,2	1,4	11,4	0,4
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) ^{1,3}	956	227	5,5	0,9	35,3	2,3	7,1	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	331	80	6,9	1,0	2,6	2,4	1,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 inofensivos.

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 v1.1.60 06/03/2023 16:03



C. M. NISA
Semana de 22 a 26 de maio de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	210	50	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	765	182	5,3	1,5	22,9	1,0	10,2	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6}	1203	284	4,0	0,6	37,4	1,7	23,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	174	41	1,0	0,0	3,5	1,2	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	224	53	0,7	0,1	9,6	1,1	1,5	0,1
Prato	Escamudo no forno com batata e brócolos salteados ⁴	388	92	1,6	0,2	13,5	0,9	5,1	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	328	78	1,2	0,2	13,7	1,6	2,2	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	221	52	1,2	0,2	8,7	0,7	1,3	0,2
Prato	Peru assado no forno enriquecido (milho, cenoura, ovo e chicharro) ³	550	132	8,1	2,1	1,5	0,3	13,2	0,3
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	548	130	3,0	0,4	21,4	0,5	3,5	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	457	110	11,1	1,3	3,2	1,2	1,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	223	53	0,7	0,1	9,6	1,2	1,5	0,1
Prato	Massada de pescada ^{1,3,4}	734	174	3,6	0,6	21,0	0,2	13,6	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo) ^{1,6}	804	191	3,9	0,8	25,6	1,7	12,6	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ nabiças	241	57	1,2	0,2	9,2	0,8	1,8	0,1
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros ^{1,7}	834	199	6,4	2,0	22,3	0,2	12,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros ^{1,6}	1109	263	4,0	0,5	34,1	0,3	19,4	0,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,4	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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 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 v1.1.60 06/03/2023 16:03



C. M. NISA
Semana de 29 de maio a 02 de junho de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	220	52	1,0	0,1	7,9	0,9	2,4	0,1
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1104	262	6,8	0,9	43,6	0,9	6,1	0,8
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,6,10,11}	900	213	2,9	0,4	37,0	0,8	8,5	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	236	56	1,5	0,0	6,3	1,4	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e penca	208	49	1,0	0,1	8,2	1,1	1,3	0,1
Prato	Rojões de porco com massa espiral ^{1,3}	924	220	9,7	2,8	19,5	0,8	13,3	0,4
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,3,6}	1288	305	4,0	0,7	36,8	1,2	26,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate	219	52	0,7	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,10,11}	428	101	1,0	0,2	15,5	0,9	6,8	0,2
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,10,11}	376	89	0,1	0,0	17,5	1,2	3,4	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	201	47	1,0	0,0	5,2	2,7	3,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	280	66	0,2	0,0	14,2	14,2	1,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	249	59	1,1	0,2	10,0	0,7	1,8	0,1
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}	844	201	7,6	2,8	23,4	1,3	9,3	0,8
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	814	193	3,6	0,7	28,4	1,6	10,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	215	51	1,1	0,2	8,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Badejo assado no forno com arroz ⁴	763	181	3,6	0,5	25,1	0,2	11,6	0,3
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}	438	104	1,5	0,3	16,3	1,2	4,8	0,3
Salada	Alface, pimento verde e tomate	84	20	0,3	0,0	2,2	2,1	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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, ⁵Soja, ⁶Leite, 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 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 v1.1.60 06/03/2023 16:03



C. M. NISA
Semana de 05 a 09 de junho de 2023
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	215	51	1,4	0,1	8,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Omelete de fiambre com esparguete ^{1,3,6,7}	832	289	8,3	2,1	24,3	1,4	10,7	0,7
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	947	224	2,1	0,4	40,0	2,6	8,8	0,8
Salada	Alface, couve roxa e milho	174	41	1,0	0,0	3,5	1,2	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve lombardo	213	51	1,1	0,1	8,5	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	772	183	3,6	0,5	25,5	0,3	11,8	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	243	58	4,2	0,6	2,7	1,6	1,6	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	659	159	14,0	1,9	4,4	2,1	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	233	55	0,7	0,2	6,1	0,0	5,9	0,2
Sopa 1	Crepe de cenoura	215	51	1,1	0,2	8,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6,12}	884	211	9,2	3,8	20,4	1,5	11,1	1,0
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹	480	114	4,7	0,7	13,2	1,6	3,5	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada	FERIADO								
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes	196	46	1,1	0,2	7,5	0,9	1,1	0,1
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	766	182	5,3	1,4	17,4	0,6	13,8	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	459	109	1,6	0,2	19,2	1,3	3,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,4	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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 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 v1.1.60 06/03/2023 16:03