



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de setembro de 2016
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Terça

Sopa
Prato
Sobremesa

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Quarta

Sopa
Prato
Sobremesa

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Quinta

Sopa Sopa macedónia
Prato Hamburguer aves c/ esparguete e alface^{1,3,6,7,12}
Sobremesa Fruta da época

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

247	59	2,2	0,3	8,4	1,1	0,1	0,7
913	218	7,4	0,6	23,6	13,9	0,4	1,0
238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

Sopa Sopa feijão verde^{1,6,7,8,12}
Prato Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas)^{4,5,6}
Sobremesa Fruta da época

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

253	59	3,5	0,5	6,1	0,7	0,2	0,4
475	113	4,3	0,5	12,8	5,4	0,5	1,3
112	27	0,3	0,1	5,7	0,6	0,0	5,7

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 inofensivos.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de setembro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,6,7,8,12}	259	60	3,6	0,5	6,2	0,7	0,2	0,4
Prato	Eeparguete á bolonhesa c/salada ^{1,3,12}	1116	267	11,5	3,3	26,5	13,5	0,6	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,5	0,5	6,1	0,8	0,2	0,4
Prato	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ervilhas ⁴	398	95	2,3	0,3	11,3	7,1	0,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	340	81	3,9	0,6	8,0	3,2	0,2	0,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada	845	202	6,2	1,3	22,6	13,4	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primaveril ^{1,6,7,8,12}	258	60	3,5	0,5	6,3	0,7	0,2	0,3
Prato	Paloco á espiritual c/salada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	694	164	5,6	1,1	13,9	14,2	1,2	1,1
Sobremesa	Arroz doce ⁷	886	212	0,9	0,5	47,2	3,5	0,1	27,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,6,7,8,12}	253	59	3,5	0,5	6,1	0,7	0,2	0,4
Prato	Frango de tomatada c/ arroz de cenoura	864	206	5,2	0,9	23,9	15,4	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de setembro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de hortaliça ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,5	0,5	6,1	0,8	0,2	0,4
Prato	Almondegas de aves c/ arroz e salada ^{1,6,12}	1020	244	11,0	2,3	22,3	13,1	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão vermelho c/lombardo ^{1,6,7,8,12}	321	75	3,5	0,5	9,0	2,0	0,2	0,3
Prato	Salada filete cavala c/massa espiral e cenoura ^{1,3,4,5,6}	1181	282	10,3	0,9	29,5	17,1	0,6	1,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês	243	58	2,2	0,3	8,2	1,1	0,1	0,8
Prato	Tortilha de fiambre c/ salada ^{1,3,6}	558	134	6,6	1,0	11,2	6,4	0,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	243	56	3,4	0,5	5,8	0,7	0,2	0,4
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	413	99	2,5	0,4	11,5	7,4	0,4	0,8
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,12}	556	133	1,2	0,7	28,5	2,5	0,1	28,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes	241	58	2,2	0,3	8,2	1,2	0,1	0,8
Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e salada mista ^{1,3,7,14}	987	236	10,9	3,0	19,7	14,3	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de outubro de 2016
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Feijão verde ^{1,6,7,8,12}	253	59	3,5	0,5	6,1	0,7	0,2	0,4
Prato Douradinhos no forno c/ arroz de tomate, milho e alface ^{1,3,4,7,14}	871	208	6,3	0,5	31,3	2,0	0,4	0,6
Sobremesa Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme cenoura ^{1,6,7,8,12}	259	60	3,6	0,5	6,2	0,7	0,2	0,4
Prato Frango estufado c/ esparguete e salada ^{1,3}	816	195	5,3	0,9	20,3	16,0	0,6	1,0
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

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

FERIADO

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Grão c/ lombarda ^{1,6,7,8,12}	307	72	3,4	0,5	8,4	1,8	0,1	0,6
Prato Empadão carne (arroz) c/ salada mista ¹²	1068	255	10,5	3,1	28,2	11,1	0,6	0,5
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Primavera ^{1,6,7,8,12}	258	60	3,5	0,5	6,3	0,7	0,2	0,3
Prato Salmão c/massa espiral, macedónia e cenoura ^{1,3,4}	1168	279	13,8	2,5	26,5	11,4	0,6	1,0
Sobremesa Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de outubro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja ^{1,3}	340	81	3,9	0,6	8,0	3,2	0,2	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (bov. e suino picada) e salada ^{1,3,12}	1126	269	11,9	3,5	25,7	14,1	0,6	1,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa lombarda ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,5	0,5	6,1	0,8	0,2	0,4
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) ^{4,5,6}	480	115	4,3	0,5	12,9	5,7	0,5	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa ervilhas	248	59	2,2	0,3	8,4	1,3	0,1	0,7
Prato	Salada de frango c/massa espiral, milho e cogumelos ^{1,3}	959	229	6,5	1,0	28,7	13,1	0,7	0,9
Sobremesa	Arroz doce ⁷	886	212	0,9	0,5	47,2	3,5	0,1	27,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/cenoura ^{1,6,7,8,12}	241	56	3,3	0,5	5,9	0,7	0,2	0,5
Prato	Paloco c/ natas e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11}	1098	262	14,6	4,1	19,4	13,2	0,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	0,6	0,0	5,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,6	0,5	6,0	0,8	0,2	0,3
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão, cen. e lomb.) e arroz branco	870	208	7,8	1,8	19,3	14,7	0,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de outubro de 2016
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme legumes	241	58	2,2	0,3	8,2	1,2	0,1	0,8
Prato Hamburguer aves c/ arroz e salada ^{1,5,6,7,12}	1064	254	12,4	1,1	23,7	11,4	0,4	0,3
Sobremesa Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa lavrador	255	61	2,0	0,3	8,8	1,7	0,1	0,9
Prato Peixe à gomes sá ^{3,4}	435	104	3,2	0,5	10,6	7,9	0,4	0,7
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Sopa primaveril ^{1,6,7,8,12}	258	60	3,5	0,5	6,3	0,7	0,2	0,3
Prato Ranchinho (frango e porco) ^{1,3,7,14}	851	203	7,8	1,7	18,0	14,8	0,5	1,2
Sobremesa Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme alho frances ^{1,6,7,8,12}	250	58	3,4	0,5	6,1	0,7	0,2	0,4
Prato Arroz de peixe malandrinho ^{1,2,4,6}	793	190	4,5	0,6	24,3	12,4	0,6	0,1
Sobremesa Pudim caramelo ^{1,3,7}	475	112	1,3	0,7	22,3	2,8	0,3	4,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Lombardo ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,5	0,5	6,1	0,8	0,2	0,4
Prato Peru estufado c/ massa espiral e cenoura raspada ^{1,3}	812	194	8,0	2,1	15,4	14,7	0,5	0,9
Sobremesa Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de outubro de 2016
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,6,7,8,12}	253	59	3,5	0,5	6,1	0,7	0,2	0,4
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas arroz e salada ^{1,3,6,7,9,10}	905	217	10,2	1,5	20,9	8,8	0,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês	243	58	2,2	0,3	8,2	1,1	0,1	0,8
Prato	Salada de filete de cavala c/massa espiral e cenoura ^{1,3,4,5,6}	1181	282	10,3	0,9	29,5	17,1	0,6	1,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme legumes	241	58	2,2	0,3	8,2	1,2	0,1	0,8
Prato	Jardineira de frango	424	101	2,7	0,5	10,5	8,3	0,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,6,7,8,12}	258	60	3,5	0,5	6,3	0,7	0,2	0,3
Prato	Massinha de peixe ^{1,2,3,4,6}	650	155	3,9	0,6	17,8	11,9	0,5	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango ¹	1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,6	0,5	6,0	0,8	0,2	0,3
Prato	Chili carne (feijão, carne picada, arroz) e salada	970	232	9,9	2,8	22,5	12,8	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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