



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	213	51	1,7	0,2	7,6	1,1	0,1	0,8
Prato	Figurinhas de peixe c/arroz de cenoura e bróculos cozidos ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1000	239	8,7	1,1	33,8	5,9	1,3	1,3
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	Creme cenoura ^{1,6,7,8,12}	259	60	3,6	0,5	6,2	0,7	0,2	0,4
Prato	Esparguete à 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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	254	59	3,5	0,5	6,1	0,8	0,2	0,4
Prato	Salada de pescada c/ batata, cenoura e ervilha ⁴	426	102	2,6	0,4	12,0	7,2	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quinta

		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

Sexta

		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	Paloco à 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

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 20 a 24 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de hortalica ^{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)	Lip. (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)	Lip. (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	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada ^{1,3,6}	1071	256	12,7	2,4	23,0	10,8	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE

Semana de 27 de fevereiro a 03 de março de 2017

Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	253	59	3,5	0,5	6,1	0,7	0,2	0,4
Prato	871	208	6,3	0,5	31,3	2,0	0,4	0,6
Sobremesa	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	259	60	3,6	0,5	6,2	0,7	0,2	0,4
Prato	816	195	5,3	0,9	20,3	16,0	0,6	1,0
Sobremesa	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	243	58	2,2	0,3	8,2	1,1	0,1	0,8
Prato	402	96	2,3	0,3	11,8	6,6	0,3	0,8
Sobremesa	1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	307	72	3,4	0,5	8,4	1,8	0,1	0,6
Prato	1068	255	10,5	3,1	28,2	11,1	0,6	0,5
Sobremesa	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	258	60	3,5	0,5	6,3	0,7	0,2	0,3
Prato	1168	279	13,8	2,5	26,5	11,4	0,6	1,0
Sobremesa	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 06 a 10 de março de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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}	475	113	4,3	0,5	12,8	5,4	0,5	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)	Lip. (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)	Lip. (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	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de março de 2017
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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)	Lip. (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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme de couve flor ^{1,6,7,8,12}	236	55	3,5	0,5	5,1	0,7	0,2	0,4
Prato Bolinhos bacalhau c/ arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1165	278	9,5	1,3	42,1	4,7	1,7	1,0
Sobremesa Pudim de caramelo ^{1,3,7}	384	91	1,4	0,8	16,7	3,0	0,3	4,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de março de 2017
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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 ^{1,3,6,7,8,12}	1687	397	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas