



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de janeiro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Sobremesa

Férias

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

Terça

Sopa Creme cenoura^{1,6,7,8,12}
Prato Esparguete à bolonhesa c/salada^{1,3,12}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
259 60 3,6 0,5 6,2 0,7 0,2 0,4
1116 267 11,5 3,3 26,5 13,5 0,6 1,4
238 57 0,5 0,1 13,4 0,2 0,0 13,4

Quarta

Sopa Sopa juliana^{1,6,7,8,12}
Prato Salada de pescada c/ batata, cenoura e ervilha⁴
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
254 59 3,5 0,5 6,1 0,8 0,2 0,4
426 102 2,6 0,4 12,0 7,2 0,1 0,9
170 41 0,4 0,0 9,4 0,3 0,0 9,4

Quinta

Sopa Canja^{1,3}
Prato Arroz de aves (frango e peru) c/ salada
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
340 81 3,9 0,6 8,0 3,2 0,2 0,0
845 202 6,2 1,3 22,6 13,4 0,6 0,2
177 42 0,2 0,0 8,9 1,1 0,0 8,9

Sexta

Sopa Sopa primaveril^{1,6,7,8,12}
Prato Paloco à espiritual c/ salada^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}
Sobremesa Arroz doce⁷

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)
258 60 3,5 0,5 6,3 0,7 0,2 0,3
694 164 5,6 1,1 13,9 14,2 1,2 1,1
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 9 a 13 de janeiro de 2017
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	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)	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 16 a 20 de janeiro de 2017
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	Alho francês	243	58	2,2	0,3	8,2	1,1	0,1	0,8
Prato	Saladinha russa de pescada (pescada,ovo, batata e macedónia) ⁴	402	96	2,3	0,3	11,8	6,6	0,3	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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	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	Primaveril ^{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 23 a 27 de janeiro de 2017
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}	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)	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	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CENTRO ESCOLAR DE NISA
RESTAURANTE

Semana de 30 de janeiro a 3 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 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 6 a 10 de fevereiro de 2017
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	200	48	0,2	0,0	11,1	0,8	0,0	11,1

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 ^{1,3,6,7,8,12}	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