



CENTRO ESCOLAR DE NISA  
REFEITÓRIO  
Semana de 19 a 23 de junho de 2017  
Almoço

Segunda

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 235     | 56        | 1,6      | 0,2         | 8,9    | 0,7        | 1,2       | 0,2     |
| Prato     | Figurinhas de peixe c/ arroz de cenoura e brócoloa cozidos <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup> | 1133    | 271       | 12,0     | 1,5         | 34,2   | 1,1        | 5,8       | 1,0     |
| Sobremesa | Fruta da época  | 238     | 57        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Terça

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>         | 227     | 54        | 1,7      | 0,3         | 8,6    | 0,8        | 1,0       | 0,2     |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa c/ salada <sup>1,3</sup> | 1068    | 254       | 11,6     | 3,3         | 24,2   | 1,4        | 12,6      | 0,2     |
| Sobremesa | Fruta da época                                  | 177     | 42        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

Quarta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                | 228     | 54        | 1,7      | 0,3         | 8,4    | 0,7        | 1,2       | 0,2     |
| Prato     | Salada de pescada (pescada, batata e macedónia) mal <sup>4</sup> | 448     | 107       | 3,8      | 0,5         | 9,8    | 0,9        | 8,3       | 0,2     |
| Sobremesa | Fruta da época   | 238     | 57        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Quinta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Canja <sup>1,3</sup>                    | 187     | 45        | 0,6      | 0,1         | 5,3    | 0,0        | 4,5       | 0,2     |
| Prato     | Arroz de aves (frango e peru) c/ salada | 848     | 203       | 6,6      | 1,4         | 22,5   | 0,5        | 12,6      | 0,3     |
| Sobremesa | Fruta da época                          | 170     | 41        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Sexta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Primaveril <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                           | 227     | 54        | 1,6      | 0,3         | 8,5    | 0,7        | 1,1       | 0,2     |
| Prato     | Paloco à espiritual c/ salada <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,10,12</sup> | 1342    | 320       | 17,6     | 4,9         | 29,1   | 0,6        | 11,0      | 1,1     |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                               | 241     | 57        | 0,0      | 0,0         | 12,6   | 12,6       | 1,6       | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
REFEITÓRIO  
Semana de 26 a 30 de junho de 2017  
Almoço

Segunda

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>           | 235     | 56        | 1,8      | 0,3         | 8,7    | 0,6        | 1,1       | 0,2     |
| Prato     | Almondegas de aves c/ arroz e salada <sup>1,6,12</sup> | 1002    | 240       | 11,1     | 2,2         | 22,5   | 0,4        | 11,8      | 0,2     |
| Sobremesa | Fruta da época   | 177     | 42        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |

Terça

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Feijão vermelho c/ lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      | 265     | 63        | 1,8      | 0,3         | 9,7    | 0,6        | 1,8       | 0,2     |
| Prato     | Salada de filete de cavala c/ massa espiral e cenoura <sup>1,3,4,5,6</sup> | 1160    | 276       | 12,1     | 1,2         | 27,1   | 1,6        | 14,0      | 0,2     |
| Sobremesa | Fruta da época   | 238     | 57        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |

Quarta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          | 232     | 55        | 1,7      | 0,3         | 8,6    | 0,7        | 1,1       | 0,2     |
| Prato     | Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada <sup>1,3,5,6,7,12</sup> | 963     | 231       | 11,8     | 2,0         | 19,3   | 0,3        | 10,3      | 1,0     |
| Sobremesa | Fruta da época  | 170     | 41        | 0,4      | 0,0         | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0,0     |

Quinta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Abóbora c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>           | 227     | 54        | 1,7      | 0,3         | 8,4    | 0,6        | 1,1       | 0,2     |
| Prato     | Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup> | 417     | 100       | 3,3      | 0,5         | 9,4    | 0,9        | 7,9       | 0,2     |
| Sobremesa | Leite creme <sup>1,3,7,12</sup>                           | 314     | 74        | 0,0      | 0,0         | 18,3   | 0,0        | 0,1       | 0,4     |

Sexta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          | 235     | 56        | 1,6      | 0,2         | 8,9    | 0,7        | 1,2       | 0,2     |
| Prato     | Carne de porco estufada c/ macarronete e salada <sup>1,3,7,14</sup> | 964     | 230       | 10,7     | 2,9         | 19,1   | 1,0        | 13,8      | 0,2     |
| Sobremesa | Fruta da época  | 238     | 57        | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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