



CENTRO ESCOLAR DE NISA
REFEITÓRIO
Semana de 8 a 12 de maio de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,7	0,3	8,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada ^{1,3}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	228	54	1,7	0,3	8,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Salada de pescada (pescada, batata e macedónia) mal ⁴	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primaveril ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,5	0,7	1,1	0,2
Prato	Paloco à espiritual c/ salada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,12}	1342	320	17,6	4,9	29,1	0,6	11,0	1,1
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,5,6,7,12}	986	235	4,4	2,2	45,8	24,6	3,0	0,5

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, 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
REFEITÓRIO
Semana de 15 a 19 de maio de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	235	56	1,8	0,3	8,7	0,6	1,1	0,2
Prato	Almondegas de aves c/ arroz e salada ^{1,6,12}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho c/ lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,4,5,6}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, arroz e salada ^{1,3,5,6,7,12}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,7	0,3	8,4	0,6	1,1	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	417	100	3,3	0,5	9,4	0,9	7,9	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,12}	314	74	0,0	0,0	18,3	0,0	0,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	235	56	1,6	0,2	8,9	0,7	1,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ macarronete e salada ^{1,3,7,14}	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: 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
REFEITÓRIO
Semana de 22 a 26 de maio de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de tomate, milho e alface ^{1,3,4,5,6,7,14}	1033	247	9,2	0,8	33,9	0,1	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,7	0,3	8,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Frango estufado c/ esparguete e salada ^{1,3,5,6}	954	227	8,4	1,3	24,6	1,2	12,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Saladinha russa de pescada (pescada, ovo, batata e macedónia) ^{3,4}	466	111	4,4	0,8	8,9	0,5	8,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	241	57	0,0	0,0	12,6	12,6	1,6	0,0

Quinta

Sopa	Grão c/ lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,8	0,3	10,0	0,8	1,8	0,2
Prato	Empadão de carne	1124	269	13,2	3,6	25,2	0,3	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

Sopa	Primaveril ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,5	0,7	1,1	0,2
Prato	Salmão c/ massa espiral, macedónia e cenoura ^{1,3,4,5,6}	1211	288	16,1	2,8	24,3	0,9	10,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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: 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
REFEITÓRIO
Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	187	45	0,6	0,1	5,3	0,0	4,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (bov. e suíno picada) e salada ^{1,3,5,6,12}	1139	271	13,7	3,5	24,0	1,3	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

Sopa	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Salada de atum (batata, cenoura e ervilhas) ^{4,5,6}	626	150	7,8	0,9	11,5	1,1	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

Sopa	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	504	120	2,3	0,4	21,0	1,4	3,2	0,7
Prato	Salada de frango c/ massa espiral, milho e cogumelos ^{1,3,5,6}	942	224	8,3	1,3	23,9	1,2	12,8	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,5,6,7,12}	986	235	4,4	2,2	45,8	24,6	3,0	0,5

Quinta

Sopa	Feijão verde c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Paloco c/natas e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11}	671	160	8,8	2,9	12,3	3,1	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,5	0,6	1,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, cen. e lombardo) e arroz branco	840	201	8,0	1,9	17,3	0,4	14,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	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, 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
REFEITÓRIO
Semana de 5 a 9 de junho de 2017
Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	235	56	1,6	0,2	8,9	0,7	1,2	0,2
Prato Hamburguer aves c/ arroz e salada ^{1,5,6,7,12}	1056	252	10,6	0,9	25,9	0,1	12,5	0,1
Sobremesa Fruta da época	238	57	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 Sopa lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,8	0,4	11,6	0,6	2,3	0,2
Prato Peixe à gomes sá ^{3,4}	477	114	4,5	0,8	8,6	0,6	9,5	0,2
Sobremesa Pêra	170	41	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 Primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,6	0,3	8,5	0,7	1,1	0,2
Prato Ranchinho (frango e porco) ^{1,3,7,14}	853	204	7,9	1,7	18,0	1,2	14,6	0,3
Sobremesa Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	230	55	1,7	0,3	8,5	0,7	1,2	0,2
Prato Bolinhos bacalhau c/ arroz tomate e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1292	309	15,3	1,9	37,5	0,9	4,2	1,3
Sobremesa Pudim caramelo ^{1,3,7}	416	98	1,4	0,8	18,7	4,2	2,9	0,3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato Peru estufado c/ massa espiral e cenoura raspada ^{1,3}	817	194	5,6	1,0	20,9	1,2	14,6	0,3
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: 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: 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
REFEITÓRIO
Semana de 12 a 16 de junho de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas arroz e salada ^{1,3,6,7,9,10}	874	209	10,0	1,4	19,7	0,5	8,6	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	1,7	0,3	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Salada de filete de cavala c/ massa espiral e cenoura ^{1,3,4,5,6}	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	235	56	1,6	0,2	8,9	0,7	1,2	0,2
Prato	Jardineira de frango	455	109	3,7	0,6	10,8	0,7	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	251	60	1,6	0,3	9,7	0,5	1,3	0,2
Prato	Chili carne (feijão, carne picada, arroz) e salada	1156	276	11,0	3,2	29,6	0,2	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0