



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de dezembro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,2	0,3	6,0	0,7	0,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Salada	Salada de alface	6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,1	0,2
Prato	Pescada gratinada com c/ molho de oregãos e arroz branco ⁴	1093	260	6,4	0,9	32,1	0,4	17,8	0,9
Salada	Salada de alface e tomate (mista)	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado c/ cenoura, couve-flor e repolho e arroz branco	1273	303	6,1	0,8	51,0	0,8	10,3	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	238	56	0,0	0,0	13,7	13,3	0,0	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	330	79	2,4	0,3	11,1	0,7	3,0	0,3
Prato	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle ¹	1138	269	4,7	1,0	30,4	2,5	25,4	0,5
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde c/ massa tagliatelle ¹	637	150	0,8	0,4	29,3	1,9	6,2	0,2
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala com grão-de-bico e batata ^{4,6,12}	1102	261	5,8	0,7	38,9	2,6	11,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão de bico ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	884	211	5,0	0,8	30,4	2,2	8,7	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,4	6,0	0,9	1,0	0,3
Prato	Coxa de peru estufada c/ arroz branco	1863	444	18,4	5,0	35,0	0,4	34,2	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos c/ com lentilhas ^{1,6,8,11}	846	199	0,3	0,0	39,3	2,5	8,1	0,3
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,4	6,1	1,1	1,0	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1630	354	18,1	2,4	49,2	0,7	6,0	1,2
Salada	Salada de cenoura	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,0
Vegetariana	Macarrão (veg) c/ com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹	655	154	1,4	0,4	29,9	1,9	6,1	0,5
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Massa com cubinhos de porco, feijão, cenoura, lombardo e repolho ^{1,3,6,7}	1667	397	16,7	4,5	37,0	2,2	22,7	0,6
Vegetariana	Chilli de feijão vermelho c/ legumes estufados (repolho, abóbora e curgete) e com arroz branco	1322	315	9,0	1,3	49,0	1,6	8,7	0,7
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,4	5,7	0,7	0,9	0,3
Prato	Filetes de solha gratinados com c/ salada camponesa ⁴	1161	275	7,3	1,1	31,4	2,5	19,4	0,5
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu gratinado c/ batata ao cubo ^{1,5,6}	1473	351	15,3	6,6	38,8	2,6	12,2	0,5
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	425	101	2,7	1,2	14,0	13,1	4,8	0,1
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ molho de cenoura e arroz branco	1338	318	10,3	1,7	34,6	0,9	21,1	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	902	214	3,5	0,5	38,4	2,4	5,7	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de hortalica ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	2,1	0,3	6,1	1,3	1,3	0,3
Prato	Massa espiral gratinada no forno c/ salmão, com ervilhas e milho ^{1,4}	1632	389	20,4	4,1	30,7	1,6	20,7	0,5
Salada	Salada de cenoura	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (couve lombardada, repolho e abóbora) c/ massa espiral ¹	863	204	4,0	0,9	33,0	3,4	8,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ molho de tomate, massa espiral e com salsa ^{1,3,6,12}	1198	285	9,3	2,8	28,9	1,8	20,5	0,6
Salada	Salada de alface	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Vegetariana	Massa espiral c/ legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ¹	754	178	3,8	0,8	30,0	2,3	5,8	0,5
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	2,2	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Panados de pescada c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,7}	1152	274	2,9	0,6	49,7	1,7	11,9	0,6
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1426	337	3,8	0,5	48,2	1,1	26,1	0,3
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	425	101	2,7	1,2	14,0	13,1	4,8	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	330	79	2,4	0,3	11,1	0,7	3,0	0,3
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete salteado ^{1,3}	1240	294	8,9	1,5	30,6	1,4	22,2	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	14	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) ^{1,3}	746	177	4,0	0,6	29,5	2,0	4,8	0,2
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,3	5,8	0,9	0,8	0,3
Prato	Atum c/ salada de batata e legumes e feijão-frade ⁴	1427	337	5,3	0,9	49,0	3,7	20,4	1,3
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ feijão-frade	1096	258	0,5	0,2	49,0	3,7	11,6	0,5
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	2,1	0,3	5,4	0,4	0,7	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	1512	361	15,7	4,3	35,0	0,3	19,3	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes c/ arroz branco	930	221	5,5	0,8	35,7	1,9	5,5	0,5
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	2,1	0,3	5,4	0,5	0,9	0,3
Prato	Gratinado de carne picada (molho branco) e batata ao cubo ^{1,5,6,7}	1380	331	19,0	5,4	24,3	0,4	15,4	0,4
Salada	Salada de alface	6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	884	209	3,8	0,5	34,9	3,6	6,9	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,4	6,0	0,9	1,0	0,3
Prato	Fogonero estufado c/ com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	1150	273	5,5	0,8	35,6	0,9	18,8	1,0
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1453	344	5,0	1,2	48,4	1,3	24,9	0,3
Sobremesa	Melão	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Quarta									
Sopa		259	62	2,2	0,4	7,7	0,7	1,9	0,3
Prato		1918	456	19,7	5,8	28,4	1,3	41,1	0,8
Salada		14	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Vegetariana	FELIZ NATAL	1256	297	4,3	0,8	50,0	2,5	13,8	0,6
Sobremesa		242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,4	5,7	0,7	0,9	0,3
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	933	222	7,9	0,8	25,8	0,8	11,1	0,4
Vegetariana	Arroz primavera ^{8,12}	1266	301	4,4	0,5	53,7	4,4	10,9	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	238	56	0,0	0,0	13,7	13,3	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	1788	426	18,6	5,8	36,8	2,6	25,0	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	1306	309	4,9	0,9	52,6	4,2	11,4	0,3
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA RESTAURANTE

Semana de 30 de dezembro de 2019 a 3 de janeiro de 2020

Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	195	47	2,1	0,3	5,3	0,5	1,4	0,3
Prato	899	212	1,9	0,3	28,0	0,0	19,7	0,6
Salada	40	9	0,2	0,0	1,1	0,7	0,6	0,0
Vegetariana	655	154	0,8	0,2	29,9	0,9	5,6	0,6
Sobremesa	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	194	46	2,7	0,3	5,3	0,5	0,8	0,3
Prato	1460	348	15,6	4,3	32,5	0,8	18,6	0,6
Salada	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	1296	308	7,0	0,9	49,5	1,4	9,2	0,6
Sobremesa	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	1767	420	9,2	2,0	59,8	2,7	23,3	0,8
Vegetariana	1393	331	5,3	0,6	55,2	0,8	15,0	0,5
Sobremesa	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2

FELIZ ANO NOVO

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	208	50	2,1	0,4	6,1	1,1	1,0	0,3
Prato	951	225	3,1	0,4	30,5	2,1	17,3	0,6
Salada	14	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Vegetariana	1362	321	2,4	0,0	44,4	1,9	27,9	0,4
Sobremesa	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	197	47	2,1	0,3	5,8	0,9	0,8	0,3
Prato	1147	273	10,3	2,4	29,7	1,5	13,9	0,9
Salada	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	620	146	0,8	0,2	28,6	1,7	4,2	0,4
Sobremesa	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	2,1	0,3	5,9	1,1	0,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, massa penne e com oregãos ^{1,6,12}	1461	348	14,6	5,4	36,8	3,2	17,1	1,3
Salada	Salada de cenoura	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	962	228	1,6	0,3	24,4	0,6	24,8	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	47	2,1	0,3	5,6	0,6	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados com c/ com manjerição e arroz branco ⁴	1068	254	6,3	0,9	31,7	0,2	16,9	0,6
Salada	Salada de alface	6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	631	151	3,6	0,4	20,8	1,0	8,3	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,5,7,8,12}	240	56	0,0	0,0	13,9	13,6	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	1053	249	5,7	1,1	28,4	1,3	20,4	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) c/ massa espiral ¹	769	182	3,8	0,8	30,5	2,7	5,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Arroz de atum ⁴	1049	249	8,1	1,2	31,9	0,5	11,8	1,1
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	818	194	3,7	0,5	34,2	0,8	4,8	0,5
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Carne de porco guisada c/ macarrão e cenoura e ervilhas cozidas ^{1,3}	1480	352	14,3	4,2	32,9	2,0	21,0	0,8
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	1215	288	5,4	0,8	45,1	3,2	10,5	0,3
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,4	5,7	0,7	0,9	0,3
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1164	277	5,6	0,8	46,5	1,9	8,6	0,5
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes c/ arroz branco	1072	254	6,3	0,8	39,1	1,4	8,3	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}	1201	285	5,9	1,1	31,3	1,7	25,3	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos c/ macarrão (veg) ¹	1234	293	4,2	0,8	49,6	2,6	13,5	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Escamudo assado c/ com ervas aromáticas, batata corada e salada cenoura e tomate ⁴	1127	267	6,3	0,9	31,1	2,7	19,2	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	23	5	0,1	0,0	0,5	0,3	0,4	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechamel ^{1,5,6,7}	1811	429	8,9	2,7	54,0	3,9	29,1	0,4
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	425	101	2,7	1,2	14,0	13,1	4,8	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,3	5,8	0,9	0,8	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	1512	361	15,7	4,3	35,0	0,3	19,3	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes c/ arroz branco	902	214	5,5	0,8	34,8	1,3	5,0	0,8
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Fusilli com salmão e legumes salteados ^{1,3,4}	1653	395	21,4	4,0	31,8	1,7	17,9	0,3
Prato	(cenoura, ervilhas e feijão-verde)	41	10	0,6	0,0	1,1	0,3	0,6	0,2
Vegetariana	Fusilli com c/ feijão catarino e cenoura, repolho e milho ^{1,3}	910	216	1,5	0,2	40,3	1,6	9,3	0,6
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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