



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 1 a 5 de Junho de 2020
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}	200	48	2,2	0,3	6,0	0,7	0,8	0,3
Prato	Hamburguer no forno com massa espiral ^{1,3}	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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	Espinafres	372	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,1	0,2
Prato	Abrótea c/ batata, ervilhas, cenoura e milho ⁴	1093	260	6,4	0,9	32,1	0,4	17,8	0,9
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	Fruta da época	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 grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	330	79	2,4	0,3	11,1	0,7	3,0	0,3
Prato	Carne de porco estufada com massa penne 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	Fruta da época	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	Pastei de bacalhau com arroz de tomate ^{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	Fruta da época	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	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,4	6,0	0,9	1,0	0,3
Prato	Jardineira de frango	1863	444	18,4	5,0	35,0	0,4	34,2	0,7
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	Fruta da época	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