



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de Junho de 2020
Almoço

Segunda

	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	1630	354	18,1	2,4	49,2	0,7	6,0	1,2
Vegetariana	655	154	1,4	0,4	29,9	1,9	6,1	0,5
Sobremesa	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	198	47	2,2	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
Prato	1667	397	16,7	4,5	37,0	2,2	22,7	0,6
Vegetariana	1322	315	9,0	1,3	49,0	1,6	8,7	0,7
Sobremesa	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

Quarta

FERIADO

Quinta

FERIADO

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	215	51	2,1	0,3	6,1	1,3	1,3	0,3
Prato	1632	389	20,4	4,1	30,7	1,6	20,7	0,5
Salada	17	4	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,0
Vegetariana	863	204	4,0	0,9	33,0	3,4	8,0	0,5
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, 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