

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

D	Segunda		VE	VE	Líp.			, ,		
	Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	(kJ) 208	(kcal) 50	(g) 2.1	(g) 0,4	(g) 6,1	(g) 1,1	(g) 1.0	(g) 0,3
	Prato	Massinha de peixe 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14	1630	354	18,1	2,4	49,2	0,7		1,2
	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	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	8,0	0,0
	Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
	Sopa	Canja de galinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
ø,	Prato	Peru estufado c/ cogumelos e arroz 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
T	Sobremesa	Gelatina de morango	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
•	Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)

FERIADO

Outleto	VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar	Prot.	Sal
Quinta	(kJ) (kcal) (g) (g) (g)		

FERIADO

Sexta			VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)		
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	2,1	0,3	6,1	1,3	1,3	0,3
Prato	Peito de galinha de tomatada c/ penne ^{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 lombarada, repolho e abóbora) c/ massa espiral ¹	863	204	4,0	0,9	33,0	3,4	8,0	0,5
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ˀLeite, ⁶Frutos de casca rija, ⁶Aipo, ¹ºMostarda, 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