

**AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA**  
**RESTAURANTE**  
**Semana de 13 a 17 de abril de 2020**  
**Almoço**

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Prot.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 202        | 48           | 0,9          | 5,9       | 1,1           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato          | Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, massa penne e oregãos <sup>1,6,12</sup> | 1461       | 348          | 17,1         | 36,8      | 3,2           | 14,6        | 5,4            | 1,3        |
| Salada         | Salada de cenoura  | 17         | 4            | 0,1          | 0,7       | 0,7           | 0,0         | 0,0            | 0,0        |
| Vegetariana    | Couscous com legumes e soja <sup>1,6</sup>   | 962        | 228          | 24,8         | 24,4      | 0,6           | 1,6         | 0,3            | 0,2        |
| Sobremesa      | Laranja  | 139        | 33           | 0,8          | 6,1       | 6,1           | 0,1         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 194        | 47           | 0,9          | 5,6       | 0,6           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato          | Filetes de pescada gratinados com manjeriço e arroz branco <sup>4</sup>                  | 1068       | 254          | 16,9         | 31,7      | 0,2           | 6,3         | 0,9            | 0,6        |
| Salada         | Salada de alface   | 6          | 1            | 0,2          | 0,1       | 0,1           | 0,0         | 0,0            | 0,0        |
| Vegetariana    | Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos  | 631        | 151          | 8,3          | 20,8      | 1,0           | 3,6         | 0,4            | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,5,7,8,12</sup>                                       | 240        | 56           | 0,0          | 13,9      | 13,6          | 0,0         | 0,0            | 0,1        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Canja <sup>1,3</sup>   | 213        | 50           | 4,2          | 7,0       | 0,0           | 0,5         | 0,1            | 0,2        |
| Prato          | Perna de frango assada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>                                   | 1053       | 249          | 20,4         | 28,4      | 1,3           | 5,7         | 1,1            | 0,6        |
| Salada         | Salada de alface, tomate e milho   | 51         | 12           | 1,0          | 1,0       | 0,2           | 0,4         | 0,0            | 0,0        |
| Vegetariana    | Ratatouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) e massa espiral <sup>1</sup>        | 769        | 182          | 5,9          | 30,5      | 2,7           | 3,8         | 0,8            | 0,4        |
| Sobremesa      | Maçã golden  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 198        | 47           | 0,9          | 5,6       | 0,8           | 2,2         | 0,3            | 0,3        |
| Prato          | Arroz de atum <sup>4</sup>   | 1049       | 249          | 11,8         | 31,9      | 0,5           | 8,1         | 1,2            | 1,1        |
| Salada         | Salada de alface, tomate e cenoura   | 7          | 2            | 0,1          | 0,2       | 0,2           | 0,0         | 0,0            | 0,0        |
| Vegetariana    | Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)                         | 818        | 194          | 4,8          | 34,2      | 0,8           | 3,7         | 0,5            | 0,5        |
| Sobremesa      | Clementina   | 151        | 36           | 0,5          | 7,5       | 7,5           | 0,1         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa           | Juliana  | 390        | 93           | 2,4          | 15,0      | 1,9           | 2,1         | 0,3            | 0,2        |
| Prato          | Carne de porco guisada c/ macarrão, cenoura e ervilhas cozidas <sup>1,3</sup>            | 1480       | 352          | 21,0         | 32,9      | 2,0           | 14,3        | 4,2            | 0,8        |
| Vegetariana    | Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>                               | 1215       | 288          | 10,5         | 45,1      | 3,2           | 5,4         | 0,8            | 0,3        |
| Sobremesa      | Maçã starking  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados