



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de junho de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Frango estufado c/ arroz ^{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	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	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	Pastéis de bacalhau c/ salada camponesa ^{1,3,4,7}	1152	274	2,9	0,6	49,7	1,7	11,9	0,6
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	Gelatina ^{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	Arroz à valenciana ^{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 bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) ^{1,3}	746	177	4,0	0,6	29,5	2,0	4,8	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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,3	5,8	0,9	0,8	0,3
Prato	Salada de cavala c/ batata 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	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	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	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, 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