



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	47	1,4	5,3	0,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Massinha de peixe (pescada e tintureira) ^{1,3,4}	899	212	19,7	28,0	0,0	1,9	0,3	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	40	9	0,6	1,1	0,7	0,2	0,0	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos c/ cenoura, ervilhas, com curgete e nabo ^{1,3}	655	154	5,6	29,9	0,9	0,8	0,2	0,6
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	0,8	5,3	0,5	2,7	0,3	0,3
Prato	Carne de porco assada c/ tomilho e arroz de cenoura	1460	348	18,6	32,5	0,8	15,6	4,3	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias e arroz branco	1296	308	9,2	49,5	1,4	7,0	0,9	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	14,0	1,4	2,0	0,3	0,2
Prato	Feijoada de frango (massa, cenoura e lombarda) c/ arroz ^{1,3,6,7}	1859	441	27,9	59,6	2,7	9,8	2,1	0,9
Vegetariana	Feijoada de abóbora c/ arroz branco	1393	331	15,0	55,2	0,8	5,3	0,6	0,5
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	567	135	4,0	19,7	9,1	4,1	1,7	0,2
Quinta									
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,0	6,1	1,1	2,1	0,4	0,3
Prato	Abrótea assada c/ batata cubos no forno ⁴	951	225	17,3	30,5	2,1	3,1	0,4	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura e brócolos	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ feijão-verde, milho e soja ⁶	1362	321	27,9	44,4	1,9	2,4	0,0	0,4
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	567	135	4,0	19,7	9,1	4,1	1,7	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	0,8	5,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre, batata frita pala-pala e arroz ^{1,3,5,6}	1858	446	13,8	36,0	1,7	26,5	4,3	0,9
Salada	Salada de tomate	28	7	0,2	1,0	1,0	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Macarrão c/ cenoura e couve branca cozidas e milho ^{1,3}	620	146	4,2	28,6	1,7	0,8	0,2	0,4
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: 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados