

AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de abril de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	0,9	5,7	0,7	2,1	0,4	0,3
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1164	277	8,6	46,5	1,9	5,6	0,8	0,5
Salada	Salada de tomate	28	7	0,2	1,0	1,0	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes e arroz branco	1072	254	8,3	39,1	1,4	6,3	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas	398	94	2,6	15,6	1,5	2,1	0,3	0,2
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}	1201	285	25,3	31,3	1,7	5,9	1,1	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve, brócolos e macarrão (veg) ¹	1234	293	13,5	49,6	2,6	4,2	0,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ¹	363	86	2,2	13,8	1,1	2,1	0,3	0,3
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas e batata corada ⁴	1127	267	19,2	31,1	2,7	6,3	0,9	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	23	5	0,4	0,5	0,3	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechame ^{1,5,6,7}	1811	429	29,1	54,0	3,9	8,9	2,7	0,4
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	425	101	4,8	14,0	13,1	2,7	1,2	0,1
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	0,8	5,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	1512	361	19,3	35,0	0,3	15,7	4,3	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes c/ arroz branco	902	214	5,0	34,8	1,3	5,5	0,8	0,8
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Hortaliça	371	88	2,2	14,3	1,7	2,1	0,3	0,2
Prato	Fusilli de salmão e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,4}	1694	404	18,5	32,9	2,0	22,0	4,0	0,5
Vegetariana	Fusilli com feijão catarino, cenoura, repolho e milho ^{1,3}	910	216	9,3	40,3	1,6	1,5	0,2	0,6
Sobremesa	Clementina	151	36	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	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, ¹³Tremoço, 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados