



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cebola e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	200	48	0,8	6,0	0,7	2,2	0,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1341	320	17,7	31,5	1,4	13,4	4,3	0,3
Salada	Salada de alface	6	1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1510	357	29,3	48,4	2,0	4,3	0,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	14,4	1,7	2,1	0,3	0,2
Prato	Pescada gratinada c/ molho de orégãos e arroz branco <sup>4</sup>	1093	260	17,8	32,1	0,4	6,4	0,9	0,9
Salada	Salada de alface e tomate (mista)	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado c/ cenoura, couve-flor, repolho e arroz branco	1273	303	10,3	51,0	0,8	6,1	0,8	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	238	56	0,0	13,7	13,3	0,0	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	330	79	3,0	11,1	0,7	2,4	0,3	0,3
Prato	Tirinhas de galinha c/ legumes e massa tagliatelle <sup>1</sup>	1138	269	25,4	30,4	2,5	4,7	1,0	0,5
Vegetariana	Cogumelos estufados c/ feijão-verde e massa tagliatelle <sup>1</sup>	603	142	5,2	28,8	1,6	0,7	0,4	0,2
Sobremesa	Melancia	74	18	0,3	3,7	3,7	0,1	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	0,7	5,8	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala c/ grão-de-bico e batata <sup>4,6,12</sup>	1102	261	11,1	38,9	2,6	5,8	0,7	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão de bico <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	884	211	8,7	30,4	2,2	5,0	0,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	205	49	1,0	6,0	0,9	2,1	0,4	0,3
Prato	Coxa de peru estufada c/ arroz branco	1863	444	34,2	35,0	0,4	18,4	5,0	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	11	3	0,1	0,4	0,3	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos c/ lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	846	199	8,1	39,3	2,5	0,3	0,0	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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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