



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de Junho de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,2	0,3	6,0	0,7	0,8	0,3
Prato	Douradinhos c/ arroz de tomate ^{1,3}	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
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	Macedónia	372	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ massa espiral ⁴	1093	260	6,4	0,9	32,1	0,4	17,8	0,9
Vegetariana	Feijão catarino estufado c/ cenoura, couve-flor e repolho e arroz branco	1273	303	6,1	0,8	51,0	0,8	10,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	238	56	0,0	0,0	13,7	13,3	0,0	0,1

Quarta

		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}	330	79	2,4	0,3	11,1	0,7	3,0	0,3
Prato	Empadão de peixe ¹	1138	269	4,7	1,0	30,4	2,5	25,4	0,5
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde c/ massa tagliatelle ¹	637	150	0,8	0,4	29,3	1,9	6,2	0,2
Sobremesa	Gelatina	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	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Strogonoff de peito de frango c/ batata pala-pala ^{6,12}	1102	261	5,8	0,7	38,9	2,6	11,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão de bico ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	884	211	5,0	0,8	30,4	2,2	8,7	0,6
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	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,4	6,0	0,9	1,0	0,3
Prato	Massinha de peixe	1863	444	18,4	5,0	35,0	0,4	34,2	0,7
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos c/ com lentilhas ^{1,6,8,11}	846	199	0,3	0,0	39,3	2,5	8,1	0,3
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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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



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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas