



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	0,9	5,9	1,1	2,1	0,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, massa penne e oregãos ^{1,6,12}	1461	348	17,1	36,8	3,2	14,6	5,4	1,3
Salada	Salada de cenoura	17	4	0,1	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Couscous c/ legumes e soja ^{1,6}	962	228	24,8	24,4	0,6	1,6	0,3	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	47	0,9	5,6	0,6	2,1	0,3	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados c/ manjeriço e arroz branco ⁴	1068	254	16,9	31,7	0,2	6,3	0,9	0,6
Salada	Salada de alface	6	1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Feijão estufado c/ cenoura, couve e brócolos	631	151	8,3	20,8	1,0	3,6	0,4	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,5,7,8,12}	240	56	0,0	13,9	13,6	0,0	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	1053	249	20,4	28,4	1,3	5,7	1,1	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e milho	51	12	1,0	1,0	0,2	0,4	0,0	0,0
Vegetariana	Ratattouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) c/ massa espiral ¹	769	182	5,9	30,5	2,7	3,8	0,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	0,9	5,6	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Arroz de atum ⁴	1049	249	11,8	31,9	0,5	8,1	1,2	1,1
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	818	194	4,8	34,2	0,8	3,7	0,5	0,5
Sobremesa	Clementina	151	36	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	390	93	2,4	15,0	1,9	2,1	0,3	0,2
Prato	Carne de porco guisada c/ macarrão, cenoura e ervilhas cozidas ^{1,3}	1480	352	21,0	32,9	2,0	14,3	4,2	0,8
Vegetariana	Grão estufado c/ macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	1215	288	10,5	45,1	3,2	5,4	0,8	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: 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