



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
Semana de 27 a 31 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	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	1,0	6,1	1,1	2,1	0,4	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1630	354	6,0	49,2	0,7	18,1	2,4	1,2
Salada	Salada de cenoura	17	4	0,1	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Macarrão c/ com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1</sup>	655	154	6,1	29,9	1,9	1,4	0,4	0,5
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	198	47	0,9	5,6	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Massa c/ cubinhos de porco, feijão, cenoura, lombardo e repolho <sup>1,3,6,7</sup>	1667	397	22,7	37,0	2,2	16,7	4,5	0,6
Vegetariana	Chili de feijão vermelho c/ legumes estufados (repolho, abóbora e curgete) e arroz branco	1322	315	8,7	49,0	1,6	9,0	1,3	0,7
Sobremesa	Clementina	151	36	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	0,9	5,7	0,7	2,1	0,4	0,3
Prato	Filetes de solha gratinados c/ salada camponesa <sup>4</sup>	1161	275	19,4	31,4	2,5	7,3	1,1	0,5
Salada	Salada de tomate	28	7	0,2	1,0	1,0	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Tofu gratinado c/ batata ao cubo <sup>1,5,6</sup>	1473	351	12,2	38,8	2,6	15,3	6,6	0,5
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	4,8	14,0	13,1	2,7	1,2	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ molho de cenoura e arroz branco	1338	318	21,1	34,6	0,9	10,3	1,7	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Arroz de ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	902	214	5,7	38,4	2,4	3,5	0,5	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de hortalíça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	1,3	6,1	1,3	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa espiral gratinada no forno c/ salmão, ervilhas e milho <sup>1,4</sup>	1632	389	20,7	30,7	1,6	20,4	4,1	0,5
Salada	Salada de cenoura	17	4	0,1	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ legumes (couve lombarda, repolho e abóbora) c/ massa espiral <sup>1</sup>	863	204	8,0	33,0	3,4	4,0	0,9	0,5
Sobremesa	Maçã golden	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>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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