



## AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA RESTAURANTE

Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2019

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ molho de tomate, massa espiral e com salsa <sup>1,3,6,12</sup>	1198	285	9,3	2,8	28,9	1,8	20,5	0,6
Salada	Salada de alface e cebola	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Vegetariana	Massa espiral c/ legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1</sup>	754	178	3,8	0,8	30,0	2,3	5,8	0,5
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	2,2	0,3	6,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados com c/ com pão ralado e arroz de cenoura e milho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1243	295	6,9	1,0	38,6	0,5	18,8	0,7
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	1426	337	3,8	0,5	48,2	1,1	26,1	0,3
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,7	1,2	14,0	13,1	4,8	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	267	64	2,3	0,3	8,6	0,9	1,9	0,3
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete salteado <sup>1,3</sup>	1240	294	8,9	1,5	30,6	1,4	22,2	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) <sup>1,3</sup>	746	177	4,0	0,6	29,5	2,0	4,8	0,2
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,3	5,8	0,9	0,8	0,3
Prato	Atum c/ salada de batata e legumes e com grão-de-bico <sup>4</sup>	1285	305	5,9	0,8	42,6	3,2	17,4	1,3
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ salada de grão <sup>12</sup>	1221	289	4,6	0,6	47,9	3,6	10,5	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	44	2,1	0,3	5,4	0,4	0,7	0,3
Prato	Hambúrguer c/ arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1057	251	6,6	2,0	32,1	0,4	15,7	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes c/ arroz branco	930	221	5,5	0,8	35,7	1,9	5,5	0,5
Sobremesa	Maçã starking	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: <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>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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
RESTAURANTE  
Semana de 4 a 8 de novembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	2,1	0,3	5,4	0,5	0,9	0,3
Prato	Gratinado de carne picada (molho branco) e batata ao cubo <sup>1,5,6,7</sup>	1380	331	19,0	5,4	24,3	0,4	15,4	0,4
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	39	9	0,8	0,0	0,5	0,0	0,7	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	884	209	3,8	0,5	34,9	3,6	6,9	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	205	49	2,1	0,4	6,0	0,9	1,0	0,3
Prato	Fogonero estufado c/ com ervas aromáticas e arroz de cenoura <sup>4</sup>	1150	273	5,5	0,8	35,6	0,9	18,8	1,0
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1453	344	5,0	1,2	48,4	1,3	24,9	0,3
Sobremesa	Melão	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	267	64	2,3	0,3	8,6	0,9	1,9	0,3
Prato	Coxa de peru assada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	1918	456	19,7	5,8	28,4	1,3	41,1	0,8
Salada	Salada de alface, couve em juliana e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ cenoura e couve branca e massa espiral <sup>1,6,8,11</sup>	1256	297	4,3	0,8	50,0	2,5	13,8	0,6
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,4	5,7	0,7	0,9	0,3
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) <sup>4,6</sup>	944	225	7,9	0,9	25,8	0,8	11,4	0,6
Vegetariana	Arroz primavera <sup>8</sup>	1266	301	4,4	0,5	53,7	4,4	10,9	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	238	56	0,0	0,0	13,7	13,3	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	2,2	0,4	5,7	0,7	1,0	0,3
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7</sup>	1788	426	18,6	5,8	36,8	2,6	25,0	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1</sup>	1306	309	4,9	0,9	52,6	4,2	11,4	0,3
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
RESTAURANTE  
Semana de 11 a 15 de novembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	195	47	2,1	0,3	5,3	0,5	1,4	0,3
Prato	Massada de paloco c/ curgete e pimentos <sup>1,3,4</sup>	996	236	4,3	0,7	31,8	0,4	16,5	1,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	40	9	0,2	0,0	1,1	0,7	0,6	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos c/ cenoura, ervilhas, com curgete e nabo <sup>1,3</sup>	655	154	0,8	0,2	29,9	0,9	5,6	0,6
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	2,7	0,3	5,3	0,5	0,8	0,3
Prato	Carne de porco assada c/ com tomilho e arroz de couve-flor	1463	349	15,7	4,3	32,6	0,3	18,7	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias e arroz branco	1296	308	7,0	0,9	49,5	1,4	9,2	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	2,1	0,3	5,7	0,9	1,6	0,3
Prato	Feijoada de frango (com massa, cenoura e lombarda) c/ com curgete e arroz <sup>1,3,6,7</sup>	1775	421	9,3	2,0	60,0	2,7	23,5	0,8
Vegetariana	Feijoada de abóbora c/ arroz branco	1393	331	5,3	0,6	55,2	0,8	15,0	0,5
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,4	0,4	8,3	1,1	1,7	0,3
Prato	Abrótea assada c/ com ervas de provença e batata cubos no forno <sup>4</sup>	951	225	3,1	0,4	30,5	2,1	17,3	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura e brocolos	14	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ feijão-verde, milho e com soja <sup>6</sup>	1362	321	2,4	0,0	44,4	1,9	27,9	0,4
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,3	5,8	0,9	0,8	0,3
Prato	Ovos mexidos com legumes c/ (milho, cenoura e couve branca cozidas) e salsa e macarrão <sup>1,3,5,6</sup>	1155	275	10,0	2,3	29,7	2,0	13,6	0,9
Salada	Salada de couve roxa, ervilhas e tomate	33	8	0,0	0,0	1,2	0,4	0,5	0,0
Vegetariana	Macarrão c/ cenoura e couve branca cozidas e milho <sup>1,3</sup>	620	146	0,8	0,2	28,6	1,7	4,2	0,4
Sobremesa	Maçã starking	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: <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>12</sup>Dióxido 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
RESTAURANTE  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	202	48	2,1	0,3	5,9	1,1	0,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, massa penne e com oregãos <sup>1,6,12</sup>	1461	348	14,6	5,4	36,8	3,2	17,1	1,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	46	11	0,2	0,0	1,1	0,6	0,8	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja <sup>1,6</sup>	962	228	1,6	0,3	24,4	0,6	24,8	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	47	2,1	0,3	5,6	0,6	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados com c/ com pão ralado, com manjeriço e arroz branco <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1190	282	6,5	1,0	37,4	0,2	17,8	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	631	151	3,6	0,4	20,8	1,0	8,3	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,5,7,8,12</sup>	240	56	0,0	0,0	13,9	13,6	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	264	63	2,2	0,3	7,9	0,9	1,9	0,3
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	1053	249	5,7	1,1	28,4	1,3	20,4	0,6
Salada	Legumes assados (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas)	222	53	3,2	0,4	4,2	1,1	1,3	0,2
Vegetariana	Ratattouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) c/ massa espiral <sup>1</sup>	769	182	3,8	0,8	30,5	2,7	5,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Arroz de atum c/ cenoura, feijão-verde e milho <sup>4</sup>	1090	259	8,7	1,2	32,7	0,8	12,4	1,3
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	818	194	3,7	0,5	34,2	0,8	4,8	0,5
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve galega em juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	190	45	2,1	0,3	5,5	0,8	0,7	0,3
Prato	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes c/ (cenoura, repolho e couve branca)	1824	434	14,8	4,2	45,9	4,4	25,4	0,6
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>	1215	288	5,4	0,8	45,1	3,2	10,5	0,3
Sobremesa	Maçã starking	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: <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>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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
RESTAURANTE  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1164	277	5,6	0,8	46,5	1,9	8,6	0,5
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes c/ arroz branco	1072	254	6,3	0,8	39,1	1,4	8,3	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	2,1	0,4	6,1	1,1	1,0	0,3
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes <sup>1,3</sup>	1201	285	5,9	1,1	31,3	1,7	25,3	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos c/ macarrão (veg) <sup>1</sup>	1234	293	4,2	0,8	49,6	2,6	13,5	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	2,2	0,3	7,0	0,6	1,5	0,3
Prato	Escamudo assado c/ com ervas aromáticas e batata corada <sup>4</sup>	1111	263	6,2	0,9	30,5	2,1	19,0	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	23	5	0,1	0,0	0,5	0,3	0,4	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechame <sup>1,5,6,7</sup>	1811	429	8,9	2,7	54,0	3,9	29,1	0,4
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,7	1,2	14,0	13,1	4,8	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,4	5,7	0,7	0,9	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	1512	361	15,7	4,3	35,0	0,3	19,3	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes c/ arroz branco	902	214	5,5	0,8	34,8	1,3	5,0	0,8
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	254	61	2,1	0,3	5,7	0,9	4,2	0,3
Prato	Paloco c/ molho branco <sup>1,3,4,5,6,7</sup>	879	211	12,4	3,8	6,4	1,5	17,4	1,4
Salada	Salada de couve roxa, ervilhas e tomate	33	8	0,0	0,0	1,2	0,4	0,5	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com feijão c/ cenoura, milho e repolho cozidos <sup>1</sup>	1212	288	4,7	0,8	48,5	2,3	12,6	0,6
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	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>13</sup>Tremoço, <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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
RESTAURANTE  
Semana de 2 a 6 de dezembro de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	200	48	2,2	0,3	6,0	0,7	0,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1341	320	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	35	8	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	2,2	0,3	6,4	0,7	1,0	0,3
Prato	Pescada gratinada com c/ molho de oregãos e arroz branco <sup>4</sup>	1093	260	6,4	0,9	32,1	0,4	17,8	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
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	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Sopa de feijão catarino e hortícolas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	282	67	2,3	0,3	9,0	0,8	2,2	0,3
Prato	Tirinhas de galinha com legumes c/ massa tagliatelle <sup>1</sup>	1138	269	4,7	1,0	30,4	2,5	25,4	0,5
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde c/ massa tagliatelle <sup>1</sup>	637	150	0,8	0,4	29,3	1,9	6,2	0,2
Sobremesa	Melancia	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	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala com grão-de-bico e batata <sup>4,6,12</sup>	1102	261	5,8	0,7	38,9	2,6	11,1	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	34	8	0,1	0,0	1,2	0,6	0,3	0,2
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão de bico <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	884	211	5,0	0,8	30,4	2,2	8,7	0,6
Sobremesa	Laranja	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	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	205	49	2,1	0,4	6,0	0,9	1,0	0,3
Prato	Coxa de peru estufada c/ arroz branco	1863	444	18,4	5,0	35,0	0,4	34,2	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de batata, cenoura e brócolos c/ com lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	846	199	0,3	0,0	39,3	2,5	8,1	0,3
Sobremesa	Maçã starking	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: <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>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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
RESTAURANTE  
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	2,1	0,4	6,1	1,1	1,0	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	18,1	2,4	49,2	0,7	6,0	1,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	37	9	0,0	0,0	1,4	0,6	0,5	0,0
Vegetariana	Macarrão (veg) c/ com cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1</sup>	655	154	1,4	0,4	29,9	1,9	6,1	0,5
Sobremesa	Laranja	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	191	46	2,1	0,3	5,6	0,8	0,7	0,3
Prato	Massa com cubinhos de porco, feijão, cenoura, lombardo e repolho <sup>1,3,6,7</sup>	1667	397	16,7	4,5	37,0	2,2	22,7	0,6
Vegetariana	Chilli de feijão vermelho c/ legumes estufados (repolho, abóbora e curgete) e com arroz branco	1322	315	9,0	1,3	49,0	1,6	8,7	0,7
Sobremesa	Melancia	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,4	5,7	0,7	0,9	0,3
Prato	Filetes de solha gratinados com c/ com pão ralado e salada camponesa <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1283	304	7,5	1,2	37,1	2,5	20,3	0,6
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu gratinado c/ batata ao cubo <sup>1,5,6</sup>	1473	351	15,3	6,6	38,8	2,6	12,2	0,5
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,7	1,2	14,0	13,1	4,8	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	309	74	2,2	0,3	8,0	0,4	5,1	0,3
Prato	Perna de frango estufada c/ molho de cenoura e arroz branco	1338	318	10,3	1,7	34,6	0,9	21,1	0,8
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	12	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	902	214	3,5	0,5	38,4	2,4	5,7	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	2,1	0,3	6,1	1,3	1,3	0,3
Prato	Massa espiral gratinada no forno c/ salmão, com ervilhas e milho <sup>1,4</sup>	1632	389	20,4	4,1	30,7	1,6	20,7	0,5
Salada	Salada de couve roxa	20	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,3	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (couve lombardada, repolho e abóbora) c/ massa espiral <sup>1</sup>	863	204	4,0	0,9	33,0	3,4	8,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	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: <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>13</sup>Tremoço, <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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas