



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
Semana de 2 a 6 de março 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 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	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1164	277	8,6	46,5	1,9	5,6	0,8	0,5
Salada	Salada de tomate	28	7	0,2	1,0	1,0	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Favas salteadas c/ legumes c/ arroz branco	1072	254	8,3	39,1	1,4	6,3	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	398	94	2,6	15,6	1,5	2,1	0,3	0,2
Prato	Feijão vermelho c/ macarrão, frango e legumes <sup>1,3</sup>	1201	285	25,3	31,3	1,7	5,9	1,1	0,4
Vegetariana	Feijão estufado c/ cenoura, couve, brócolos e macarrão <sup>1</sup>	1234	293	13,5	49,6	2,6	4,2	0,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde ( s/ chouriço) <sup>1</sup>	363	86	2,2	13,8	1,1	2,1	0,3	0,3
Prato	Escamudo assado c/ ervas aromáticas, batata corada e salada cenoura e tomate <sup>4</sup>	1127	267	19,2	31,1	2,7	6,3	0,9	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	23	5	0,4	0,5	0,3	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) c/ molho bechamel <sup>1,5,6,7</sup>	1811	429	29,1	54,0	3,9	8,9	2,7	0,4
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	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	0,8	5,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	1512	361	19,3	35,0	0,3	15,7	4,3	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes c/ arroz branco	902	214	5,0	34,8	1,3	5,5	0,8	0,8
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça	371	88	2,2	14,3	1,7	2,1	0,3	0,2
Prato	Fusilli de salmão e legumes salteados c/ (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,3,4</sup>	1694	404	18,5	32,9	2,0	22,0	4,0	0,5
Vegetariana	Fusilli com c/ feijão catarino e cenoura , repolho e milho <sup>1,3</sup>	910	216	9,3	40,3	1,6	1,5	0,2	0,6
Sobremesa	Clementina	151	36	0,5	7,5	7,5	0,1	0,0	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados