

AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA
RESTAURANTE
Semana de 30 de março a 3 de abril de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	0,9	5,4	0,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Gratinado de carne picada (molho branco) e batata ao cubo ^{1,5,6,7}	1380	331	15,4	24,3	0,4	19,0	5,4	0,4
Salada	Salada de alface	6	1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	884	209	6,9	34,9	3,6	3,8	0,5	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	1,0	6,0	0,9	2,1	0,4	0,3
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	1150	273	18,8	35,6	0,9	5,5	0,8	1,0
Salada	Salada de tomate	28	7	0,2	1,0	1,0	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1453	344	24,9	48,4	1,3	5,0	1,2	0,3
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	259	62	1,9	7,7	0,7	2,2	0,4	0,3
Prato	Coxa de peru assada c/ massa espiral ^{1,3}	1918	456	41,1	28,4	1,3	19,7	5,8	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ cenoura, couve branca e massa espiral ^{1,6,10,11}	1256	297	13,8	50,0	2,5	4,3	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	0,9	5,7	0,7	2,1	0,4	0,3
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	933	222	11,1	25,8	0,8	7,9	0,8	0,4
Vegetariana	Arroz primavera ^{8,12}	1266	301	10,9	53,7	4,4	4,4	0,5	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	238	56	0,0	13,7	13,3	0,0	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	1788	426	25,0	36,8	2,6	18,6	5,8	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	1306	309	11,4	52,6	4,2	4,9	0,9	0,3
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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