



AGRUPAMENTO ESCOLAR NISA  
Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	0,7	5,8	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ molho de tomate, massa espiral e salsa <sup>1,3,6,12</sup>	1198	285	20,5	28,9	1,8	9,3	2,8	0,6
Salada	Salada de alface	7	2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Massa espiral c/ legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) <sup>1</sup>	754	178	5,8	30,0	2,3	3,8	0,8	0,5
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	0,9	6,4	0,7	2,2	0,3	0,3
Prato	Panados de pescada c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>	1152	274	11,9	49,7	1,7	2,9	0,6	0,6
Salada	Salada de tomate	28	7	0,2	1,0	1,0	0,1	0,0	0,0
Vegetariana	Arroz c/ soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>6</sup>	1426	337	26,1	48,2	1,1	3,8	0,5	0,3
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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	330	79	3,0	11,1	0,7	2,4	0,3	0,3
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete salteado <sup>1,3</sup>	1240	294	22,2	30,6	1,4	8,9	1,5	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) <sup>1,3</sup>	746	177	4,8	29,5	2,0	4,0	0,6	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<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	Atum c/ salada de batata, legumes e feijão-frade <sup>4</sup>	1427	337	20,4	49,0	3,7	5,3	0,9	1,3
Vegetariana	Salada de batata e legumes c/ feijão-frade	1096	258	11,6	49,0	3,7	0,5	0,2	0,5
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	44	0,7	5,4	0,4	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 e tomate	7	2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Favas estufadas c/ legumes e arroz branco	930	221	5,5	35,7	1,9	5,5	0,8	0,5
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: <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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados