

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020
ALMOÇO



Segunda

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

VE (KJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Terça

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

VE (KJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Sobremesa

VE (KJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Quinta

Sopa Macedónia^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Salada (quente) de lascas de cavala com grão de bico e batata^{4,6,12}
Salada Salada de alface e tomate
Vegetariana Salada de legumes grelhados e grão de bico^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa Fruta da época

VE (KJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
173 41 1,8 0,3 5,2 0,5 0,7 0,3
481 114 2,3 0,3 17,6 1,2 4,7 0,2
73 17 0,2 0,0 1,7 1,7 1,5 0,0
772 184 4,4 0,7 26,5 2,0 7,7 0,5
201 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 0,0

Sexta

Sopa Legumes^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Coxa de peru estufada c/ arroz branco
Salada Salada de alface e cenoura
Vegetariana Salada de batata, cenoura, brócolos e lentilhas^{6,10,11}
Sobremesa Fruta da época

VE (KJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
158 38 1,6 0,3 4,6 0,8 0,8 0,2
748 178 7,6 2,1 12,9 0,2 14,5 0,3
79 19 0,2 0,0 2,3 2,0 1,3 0,0
426 100 0,1 0,0 19,9 1,3 3,9 0,1
269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0



Favas

As favas são leguminosas que nascem dentro de uma vagem e são usadas tanto na culinária, como na medicina natural.

Ricas em amido, nutriente que fornece energia ao organismo, a fava ainda possuem taxas altas de ferro, vitaminas do complexo B e magnésio. É também rica em potássio, mineral que é responsável por controlar a pressão arterial, pelo que evita problemas cardíacos e ameniza o stresse e a irritação diária.

As favas podem ser consumidas em sopas, saladas ou guisados.

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, ¹³Tremoço. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 21 a 25 de setembro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,6	0,3	4,6	1,0	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	933	202	10,4	1,4	28,2	0,4	3,4	0,7
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Macarrão com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹	817	192	1,7	0,5	37,3	2,5	7,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,8	0,3	4,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Massa com cubinhos de porco, feijão, cenoura, lombardo e repolho ^{1,3,6,7}	932	222	9,8	2,4	19,7	1,3	12,6	0,3
Vegetariana	Chilli de feijão vermelho com legumes estufados (repolho, abóbora e curgete) e arroz branco	825	197	5,6	0,8	30,5	1,2	5,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com salada camponesa ⁴	423	100	2,5	0,4	12,1	1,0	6,7	0,2
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Tofu gratinado com batata ao cubo ^{1,5,6}	542	129	5,3	2,3	15,0	1,0	4,5	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	364	86	2,3	1,0	11,9	11,2	4,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	233	55	0,7	0,2	6,1	0,0	5,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com molho de cenoura e arroz branco	677	161	4,9	0,8	14,1	0,4	14,8	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (brócolos, nabo e cenoura)	541	128	2,1	0,3	23,0	1,8	3,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,5	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Massa espiral gratinada no forno com salmão, ervilhas e milho ^{1,4}	1126	269	14,7	2,9	19,7	1,0	14,5	0,3
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (couve lombarda, repolho e abóbora) e massa espiral ¹	697	165	3,2	0,7	26,6	2,9	6,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Doença de Alzheimer

No dia 21 de setembro é assinalado o dia da doença de Alzheimer.

Sabia que um estilo de vida saudável, e em particular um bom estado nutricional ao longo do ciclo de vida, podem ter um importante papel na prevenção e progressão desta doença?

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,8	0,3	5,2	0,5	0,7	0,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ molho de tomate, massa espiral e salsa ^{1,3,6,12}	772	183	6,0	1,8	18,7	1,2	13,2	0,4
Salada	Salada de alface	70	17	0,2	0,0	1,6	1,3	1,5	0,0
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ¹	790	187	4,0	0,9	31,5	2,6	6,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Panados de pescada c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,7}	829	197	2,1	0,4	35,8	1,2	8,6	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	953	225	2,5	0,3	32,2	0,8	17,4	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,9	0,3	9,2	0,7	2,4	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ esparguete salteado ^{1,3}	702	166	4,8	0,9	13,7	0,6	16,8	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	77	18	0,1	0,0	2,0	1,9	1,4	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) ^{1,3}	789	187	4,2	0,7	31,2	2,2	5,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Atum com salada de batata, legumes e feijão frade ⁴	523	124	1,8	0,3	18,4	1,4	7,2	0,4
Vegetariana	Salada de batata, legumes e feijão-frade	474	112	0,2	0,1	21,4	1,7	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,8	0,3	4,9	0,5	0,6	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	951	227	9,8	2,7	22,0	0,2	12,2	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com legumes e arroz branco	702	167	4,1	0,6	26,9	1,7	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Vegetarianismo

Sabia que existem diferentes graus de vegetarianismo?

Os ovolactovegetarianos consomem ovos e leite e derivados; os ovovegetarianos consomem apenas ovos e os lactovegetarianos apenas leite e derivados. Os vegetarianos estritos não consomem qualquer produto animal e os vegans, para além disso, evitam também vestuário com origem animal, assim como, produtos de cosmética ou limpeza que tenham sido testados ou com componentes de animais.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Gratinado de carne picada (molho branco) e batata ao cubo ^{1,5,6,7}	754	181	10,4	2,9	13,3	0,2	8,4	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, ervilha, curgete, brócolos e milho)	329	78	1,3	0,2	13,3	1,4	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	581	138	2,8	0,4	18,0	0,5	9,5	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1006	238	3,4	0,9	33,5	1,1	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,7	0,3	6,1	0,7	1,7	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral ^{1,3}	748	178	7,9	2,3	10,0	0,5	16,7	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	77	18	0,1	0,0	2,0	1,9	1,4	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, couve branca e massa espiral ^{1,6,10,11}	1006	238	3,4	0,6	40,0	2,1	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	821	195	6,9	0,7	22,8	0,8	9,8	0,4
Vegetariana	Arroz primavera ^{8,12}	984	234	3,4	0,4	41,8	3,6	8,5	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	233	55	0,7	0,2	6,1	0,0	5,9	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	903	215	9,4	2,9	18,6	1,4	12,6	0,5
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	689	163	2,5	0,5	27,9	2,4	6,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



Implantação da República

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.

Na altura, já todos esperavam esta revolução porque o país encontrava-se em grande instabilidade. Os republicanos tinham por objetivo criar um governo que acabasse com as desigualdades sociais, sendo um governo do povo para o povo!

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. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,8	0,3	4,8	0,6	1,3	0,3
Prato	Massinha de peixe (pescada e tintureira) ^{1,3,4}	680	161	1,5	0,3	19,9	0,0	16,1	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	174	41	0,8	0,0	5,2	3,3	2,3	0,1
Vegetariana	Massa cotovelinhos com cenoura, ervilhas, curgete e nabo ^{1,3}	734	173	0,9	0,2	33,4	1,4	6,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	2,3	0,3	4,6	0,6	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com tomilho e arroz de cenoura	914	218	9,7	2,7	20,5	0,6	11,7	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Couve flor com grão assado, especiarias e arroz branco	966	229	5,2	0,7	36,9	1,1	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	214	51	1,1	0,2	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada de frango (com massa, cenoura e lombarda) e arroz ^{1,3,6,7}	925	220	4,8	1,0	36,5	1,8	7,1	0,4
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz branco	1011	241	3,9	0,5	40,0	0,6	10,9	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	1040	247	7,1	3,1	38,7	16,9	5,9	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,6	0,3	4,6	1,0	0,8	0,2
Prato	Abrótea assada com batata aos cubos no forno ⁴	370	88	1,0	0,1	11,7	0,8	7,3	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Salada de batata e legumes, feijão-verde, milho e soja ⁶	547	129	0,9	0,0	18,4	0,8	10,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete ^{1,3,5,6}	893	213	8,0	2,0	23,2	1,2	10,8	0,7
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Macarrão com cenoura, couve branca cozidas e milho ^{1,3}	1034	244	1,4	0,4	47,7	3,0	7,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

A melhor forma de nos tornarmos saudáveis é mudarmos pequenos hábitos pouco a pouco.

Assim, podemos começar por: 1) beber mais água; 2) aumentar o consumo de leguminosas e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícola.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	1,0	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa penne e oregãos ^{1,6,12}	824	196	8,2	3,0	20,8	1,8	9,6	0,8
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	1383	327	2,3	0,4	35,1	0,9	35,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com manjeriço e arroz branco ⁴	775	184	4,6	0,7	23,0	0,2	12,2	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos	610	146	3,4	0,4	20,1	1,2	8,1	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,5,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	233	55	0,7	0,2	6,1	0,0	5,9	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	702	166	3,8	0,8	14,6	0,7	18,0	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e milho	221	52	1,7	0,0	4,4	1,0	4,6	0,0
Vegetariana	Ratattouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) c/ massa espiral ¹	725	172	3,6	0,8	28,8	2,7	5,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,8	0,3	4,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Arroz de atum ⁴	1008	240	7,8	1,1	30,6	0,5	11,3	1,0
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	663	157	3,0	0,4	27,7	0,8	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	198	47	1,0	0,1	7,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Carne de porco guisada com macarrão, cenoura e ervilhas cozidas ^{1,3}	846	201	8,2	2,4	18,9	1,2	12,0	0,4
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	907	215	4,0	0,6	33,5	2,5	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Romã

A romã, fruta típica do outono, é rica em fibra, potássio, vitamina C e B6. É especialmente interessante pelo seu teor de antioxidantes.

Para além do seu baixo teor de calorias, a romã ajuda a manter baixos os níveis de colesterol e de tensão arterial e graças à presença da vitamina C, ajuda a prevenir gripes e constipações.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde e Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	964	229	4,6	0,6	38,5	1,6	7,1	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes e arroz branco	637	151	3,8	0,5	23,2	1,0	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	225	53	1,1	0,2	9,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}	619	147	3,1	0,6	12,7	0,8	16,4	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve, brócolos e macarrão (veg) ¹	856	203	2,9	0,6	34,3	1,9	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ¹	221	52	1,2	0,2	8,7	0,7	1,3	0,2
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas, batata corada e brócolos ⁴	378	89	1,9	0,3	11,1	1,0	6,1	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve-roxa	125	30	0,4	0,0	2,8	1,8	2,4	0,1
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechame ^{1,5,6,7}	595	141	2,8	0,9	18,3	1,3	9,3	0,1
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	364	86	2,3	1,0	11,9	11,2	4,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz branco	951	227	9,8	2,7	22,0	0,2	12,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	168	40	1,0	0,0	3,6	1,4	3,4	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes c/ arroz branco	593	141	3,6	0,5	22,8	1,0	3,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça	212	50	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Fusilli de salmão e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,4}	917	219	11,9	2,2	17,9	1,2	10,0	0,3
Vegetariana	Fusilli com feijão catarino, cenoura, repolho e milho ^{1,3}	1068	253	1,8	0,3	47,2	2,0	10,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



Halloween

O Halloween tem suas origens no antigo festival Celta de "Samhain" – a celebração do fim da temporada de colheita. Naquela época, os celtas acreditavam que no dia 31 de outubro, as fronteiras entre os mundos dos vivos e dos mortos se enfraqueciam e os mortos voltavam à vida para causar estragos entre os vivos. As fantasias e máscaras serviam para assustar os mortos e as abóboras com velas serviam para espantar os maus espíritos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal