

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
Semana de 27 a 30 de junho de 2022  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	220	52	0,8	0,1	8,1	2,2	1,8	0,1
Prato	Misto de salgados (filete pescaca, pastéis de bacalhau, douradinhos) com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	709	169	4,5	0,5	24,0	1,5	6,0	0,4
Vegetariana	Ratatouille legumes	288	68	1,5	0,2	10,5	1,8	2,3	0,2
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	254	60	2,5	0,2	5,1	2,5	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	381	90	2,0	0,3	12,7	2,1	4,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	608	145	7,0	2,3	10,9	2,1	9,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	511	121	1,3	0,2	12,8	1,6	11,8	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e cenoura	169	40	1,7	0,2	3,8	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou gelado ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	689	167	5,9	5,9	23,7	22,7	3,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
Prato	Saladina de pescada (batata, cenoura e legumes) <sup>4</sup>	320	76	1,6	0,2	7,6	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Salada de legumes (batata, cenoura, ervilhas, cogumelos e brócolos)	276	66	1,6	0,2	8,0	0,9	3,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e milho	243	58	2,7	0,2	4,3	1,9	3,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	159	38	0,6	0,1	6,4	2,6	1,2	0,1
Prato	Jardineira de carnes (porco ou frango) c/ ervilhas e cenoura	421	100	4,0	1,1	7,0	1,1	8,1	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ espinafres c/ arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>	698	165	2,2	0,3	27,2	0,7	8,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos saltaedos	269	65	4,2	0,6	2,9	2,0	2,7	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ou fruta da época <sup>7</sup>	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas