

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
**Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	162	39	0,6	0,1	6,2	2,2	1,4	0,1
Prato	Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de feijão <sup>1,3,4,7</sup>	709	169	2,4	0,5	28,3	1,6	8,3	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 (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve lombarda	155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
Prato	Carne de porco estufada (fatiada) c/ esparguete <sup>1,3</sup>	580	137	3,4	0,5	22,3	3,1	3,3	0,2
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	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão c/ agrião	198	47	0,8	0,1	7,4	2,2	1,9	0,1
Prato	Badejo cozido c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	329	78	2,2	0,3	7,1	0,6	6,8	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	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres c/ curgete	155	37	0,7	0,1	5,3	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	630	149	3,2	0,9	18,0	1,0	11,5	0,2
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 saltados	269	65	4,2	0,6	2,9	2,0	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	154	37	0,6	0,1	5,8	2,1	1,4	0,1
Prato	Arinca no forno c/ batata corada e couve-flor <sup>4</sup>	319	76	1,4	0,2	7,9	1,3	7,1	0,1
Vegetariana	Favas estufadas c/ batata, feijão verde e cenoura aos cubos	245	58	1,1	0,2	7,3	2,1	3,1	0,1
Salada	Cenoura, milho e pepino	293	70	3,5	0,3	5,1	1,9	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 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

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
**Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre e espirais <sup>1,3,5,6</sup>	863	206	9,9	2,6	17,0	1,0	11,3	0,8
Vegetariana	Massa fusilli c/ cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas <sup>1,3,5,6</sup>	368	88	2,5	0,4	11,5	2,1	3,1	0,3
Salada	Alface, ervilhas e couve roxa	215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes	155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
Prato	Red-fish assado c/ batata corada e legumes salteados (lombardo e cenoura) <sup>4</sup>	310	73	1,9	0,3	7,3	1,2	6,1	0,1
Vegetariana	Favas estufadas c/ lombardo, cenoura e curgete	232	55	1,1	0,2	5,3	2,1	4,1	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	172	41	2,9	0,4	2,1	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde s/ chouriço	239	57	0,7	0,1	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Peru estufado c/arroz de ervilhas e cenoura	513	122	4,2	1,1	11,3	1,4	8,7	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ cenoura, batata, curgete e coentros	256	61	1,2	0,2	7,3	1,7	3,3	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	271	65	2,8	0,2	5,0	2,3	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Lentilhas c/ alho francês <sup>1,6,10,11</sup>	181	43	0,6	0,1	6,8	2,2	1,9	0,1
Prato	Massinha de peixe (fogonero) <sup>1,3,4</sup>	468	111	2,0	0,3	12,0	0,7	10,1	0,4
Vegetariana	Massinha de tofu <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>	583	139	6,3	1,9	10,2	0,9	10,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	150	36	1,7	0,2	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época <sup>7</sup>	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alface	154	37	0,6	0,1	5,9	2,1	1,3	0,1
Prato	Feijoadinha (pá porco, frango, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	602	144	4,6	1,2	14,6	1,3	10,4	0,1
Vegetariana	Feijoadinha de legumes (lombardo, cenoura, abóbora e curgete)	529	126	1,6	0,2	21,5	1,6	5,8	0,1
Salada	Cenoura, milho e feijão verde	273	65	2,9	0,3	5,2	2,2	3,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 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

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
**Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	162	39	0,6	0,1	6,2	2,2	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz <sup>4</sup>	801	191	9,0	1,1	15,8	1,3	11,1	0,7
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz <sup>1,6,10,11</sup>	1107	262	3,0	0,4	45,7	0,9	11,7	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	172	41	2,9	0,4	2,1	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de frango c/ massinhas <sup>1,3</sup>	381	90	2,0	0,3	12,7	2,1	4,5	0,2
Sopa 1	Creme de legumes	154	37	0,6	0,1	5,9	2,1	1,3	0,1
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim c/ esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	834	199	8,1	1,2	17,1	1,0	13,9	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados c/ ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	387	92	2,1	0,3	12,5	0,9	3,9	0,5
Salada	Alface, cenoura e beterraba	150	36	1,7	0,2	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão encarnado c/ lombardo	182	43	0,6	0,1	6,8	2,2	1,9	0,1
Prato	Pescada assada c/ batata no forno <sup>4,5,6</sup>	464	111	4,5	0,6	8,5	0,2	8,7	0,2
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	397	95	4,6	1,3	6,7	1,0	6,4	0,1
Salada	Cenoura, milho e feijão verde	273	65	2,9	0,3	5,2	2,2	3,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutifruiti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	247	58	0,1	0,0	12,8	12,8	1,4	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	159	38	0,6	0,1	6,4	2,6	1,2	0,1
Prato	Chilli de carne (carne picada, feijão e arroz) <sup>12</sup>	1027	245	9,7	3,1	24,1	0,4	15,3	0,1
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) <sup>6</sup>	1076	256	3,1	0,2	33,5	1,0	22,9	0,1
Salada	Alface, ervilhas e couve roxa	215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	154	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,4	0,1
Prato	Fusilli de salmão c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,3,4,5,6</sup>	789	189	11,7	2,1	11,1	1,6	8,8	0,1
Vegetariana	Fusilli c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,3</sup>	333	80	1,4	0,3	11,2	2,7	3,4	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	151	36	1,8	0,2	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 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

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
**Semana de 31 de janeiro a 04 de fevereiro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia (cenoura, nabo, ervilhas, cenoura e feijão verde)	167	39	0,6	0,1	6,5	1,6	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,3</sup>	608	145	7,0	2,3	10,9	2,1	9,0	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja fina <sup>1,3,6</sup>	1007	238	3,1	0,4	30,6	1,8	20,7	0,1
Salada	Alface, ervilhas e couve roxa	215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres	155	37	0,7	0,1	5,3	1,9	1,6	0,2
Prato	Lombinhos de escamudo c/ batata e brócolos salteados <sup>4</sup>	301	71	1,4	0,2	6,7	0,2	7,1	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia, e lombardo)	211	50	1,0	0,1	7,9	1,7	1,7	0,1
Salada	Couve, milho e cenoura	266	63	2,9	0,2	4,6	2,0	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão c/ nabiça	192	46	0,7	0,1	7,2	2,3	1,8	0,1
Prato	Peru assado no forno c/ arroz de cenoura e milho <sup>5,6</sup>	752	179	7,8	1,7	16,3	0,9	10,6	0,2
Vegetariana	Arroz c/ cogumelos e legumes (milho, alho francês, cenoura e feijão verde)	162	39	1,5	0,2	3,2	2,1	2,1	0,2
Salada	Tomate, cenoura e alface	167	40	2,3	0,3	3,0	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve lombardo	156	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,1
Prato	Massada de arinca <sup>1,3,4</sup>	506	120	2,4	0,4	13,7	1,1	10,2	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador (feijão, cogumelos e lombardo) <sup>1,3</sup>	547	130	2,0	0,2	20,1	1,3	7,0	0,2
Salada	Alface, cenoura e ervilhas	228	55	2,1	0,3	4,4	2,1	2,6	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde	239	57	0,7	0,1	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Strogonoff de porco c/ arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7</sup>	615	147	6,6	2,3	13,1	1,5	8,3	0,2
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa c/ arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7</sup>	689	168	2,8	0,3	20,4	1,2	12,8	0,3
Salada	Alface, cenoura e beterraba	150	36	1,7	0,2	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 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

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
**Semana de 07 a 11 de fevereiro 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 c/ coentros	180	43	0,6	0,1	6,7	2,2	1,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada c/ arroz <sup>1,3,4,7,14</sup>	881	209	5,6	0,3	33,3	0,3	2,2	0,1
Vegetariana	Caril de legumes c/ quinoa (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,11</sup>	348	83	2,4	0,3	9,9	1,9	3,9	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	271	65	2,8	0,2	5,0	2,3	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada c/ esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	877	210	11,7	3,1	12,7	1,1	12,9	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ esparguete <sup>1,3,6,10,11</sup>	712	168	2,3	0,3	26,6	2,1	9,1	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	151	36	1,8	0,2	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de peixe <sup>4</sup>	206	49	0,8	0,1	6,6	2,3	2,8	0,1
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata <sup>3,4,6</sup>	665	158	6,8	1,0	13,5	1,4	9,9	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade (cenoura, batata, feijão verde e brócolos)	547	129	1,6	0,3	19,6	1,7	7,2	0,1
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	254	60	2,5	0,2	5,1	2,5	3,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	230	54	0,0	0,0	12,2	12,1	1,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	178	42	0,7	0,1	6,0	1,9	2,0	0,2
Prato	Rolo carne c/ oregãos no forno c/ massa espiral <sup>1,3,5,6,12</sup>	959	229	11,3	4,5	19,2	1,4	12,1	0,9
Vegetariana	Couscous c/ tofu, ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	501	120	5,0	1,5	9,2	1,4	8,5	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	172	41	2,9	0,4	2,1	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	154	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,4	0,1
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) c/ arroz branco <sup>4</sup>	525	124	1,9	0,3	17,2	1,1	9,0	0,1
Vegetariana	Feijão c/ legumes e arroz branco (curgete, cenoura e lombarda)	611	145	1,7	0,2	25,2	1,8	6,6	0,0
Salada	Alface, tomate e pimento verde	171	41	2,6	0,4	2,4	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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

**CENTRO ESCOLAR DE NISA**  
**Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca c/ arroz de salsa <sup>1,5,6,12</sup>	855	204	7,2	1,9	21,5	0,3	12,9	0,2
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de salsa <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1040	247	7,7	2,5	32,9	2,2	10,2	1,2
Salada	Alface, ervilhas e couve roxa	215	52	1,7	0,3	4,2	2,1	2,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor e nabo	159	38	0,5	0,1	5,8	2,5	1,8	0,1
Prato	Lombinhos de escamudo c/ batata e brócolos salteados <sup>4</sup>	301	71	1,4	0,2	6,7	0,2	7,1	0,3
Vegetariana	Legumes à bráz (alho francês e cogumelos) <sup>6</sup>	544	133	8,4	0,9	10,5	1,4	2,8	0,4
Salada	Cenoura, milho e feijão verde	268	64	2,8	0,3	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lentilhas c/ nabiça	189	45	0,6	0,1	7,1	2,2	2,0	0,1
Prato	Frango de tomatada c/ arroz de ervilhas	538	127	2,4	0,4	16,8	1,0	8,9	0,1
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha vegetal) <sup>6</sup>	438	173	8,3	1,0	18,7	1,2	4,9	0,6
Salada	Alface, tomate e beterraba	151	36	1,8	0,2	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora c/ massinhas <sup>1</sup>	223	53	0,6	0,1	9,2	2,2	1,8	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde <sup>4</sup>	320	76	1,6	0,2	7,6	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade (batata, cenoura e feijão verde)	613	145	1,6	0,4	23,1	2,5	7,5	0,0
Salada	Tomate, cenoura e pepino	176	42	2,5	0,4	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época <sup>7</sup>	407	99	1,4	0,8	18,9	17,6	2,8	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	155	37	0,6	0,1	5,7	2,1	1,5	0,1
Prato	Ranchinho (grão, lombardo, cenoura, porco, frango e macarronete) <sup>1,3</sup>	567	135	4,7	1,2	11,4	1,7	10,2	0,1
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, cenoura, soja grossa e macarronete) <sup>1,3,6</sup>	834	198	2,5	0,3	22,6	1,8	17,5	0,1
Salada	Alface, milho e couve roxa	257	61	2,7	0,2	4,5	1,8	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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 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