

Centro Escolar de Nisa
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1958	465	10,0	1,3	76,0	3,1	15,3	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,11}	1113	265	8,3	2,9	37,9	2,9	7,9	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada c/ esparguete ^{1,3}	1566	372	13,7	3,7	42,4	1,8	18,8	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	1547	366	5,7	0,8	62,6	1,9	14,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Peixe ⁴	457	108	2,2	0,3	14,1	1,3	7,3	0,3
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	1731	412	15,3	3,7	38,8	2,9	26,6	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) ³	1142	271	6,0	1,2	38,8	2,9	12,4	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	44	11	0,2	0,0	1,0	0,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Quinta									
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	431	102	2,2	0,3	16,1	1,3	3,1	0,3
Prato	Salada de massa fusilli c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	1153	274	7,7	1,4	29,5	1,6	20,4	0,8
Vegetariana	Massa fusilli c/ cogumelos, erv., cen e curgete) ^{1,3}	848	201	6,0	1,0	29,5	1,6	5,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	1249	296	3,6	0,6	47,2	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1593	379	11,4	1,6	58,8	0,7	8,3	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

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 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.

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 25 a 29 de novembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas com nabijas ^{1,6,10,11}	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/arroz de salsa ^{1,6,12}	1354	322	10,6	3,2	32,6	0,6	24,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1419	338	11,1	3,4	44,3	2,7	13,3	1,7
Salada	Salada de alface, couve-roxa e ervilhas	31	7	0,0	0,0	1,1	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (escolher entre 3 variedades)	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,4	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cog., batata, feijão branco e creme de soja) ⁶	1622	398	20,1	1,9	36,5	0,7	11,6	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e tomate	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	413	11,6	1,9	52,0	1,4	23,7	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	785	273	11,7	1,4	34,6	1,0	6,3	0,9
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3,6,10}	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1017	240	2,3	0,4	42,7	2,5	9,2	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	10,6	2,9	0,1
Sexta									
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura e lombardo) ^{1,3,6,10}	1471	349	10,6	2,7	36,2	1,8	25,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6,8,11}	1210	287	4,9	0,9	43,4	4,4	14,9	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	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, ⁹Aipo, 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 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.

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 02 a 06 de dezembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Calamares com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1634	391	17,9	2,5	47,9	0,7	8,2	1,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes com arroz de feijão ^{1,10,12}	907	216	5,5	0,8	36,1	1,3	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (bat., cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,11}	1340	317	3,5	0,5	41,2	8,2	25,4	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno c/ batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de frango	1127	267	5,5	1,0	32,2	0,7	21,8	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/nabiças com arroz branco ^{1,6,8,11}	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,6	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	38	9	0,2	0,0	1,1	0,5	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	922	219	4,8	0,7	33,6	2,3	7,9	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

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 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.

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 09 a 13 de dezembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral ^{1,3,6,7}	1002	239	10,0	2,5	22,9	1,4	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3}	643	153	3,8	0,7	23,2	1,8	4,7	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,0	5,4	0,3
Prato	Red fish assado com batata corada e couve-lombarda e cenoura salteada ⁴	1813	432	16,0	2,4	44,6	3,3	24,9	0,9
Vegetariana	Favas estufadas c/cen., lombardo e curgete	293	70	3,3	0,5	5,8	1,3	3,1	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde (s/chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1715	408	17,0	4,2	36,3	1,1	26,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/cen. e curg., bat. e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,6	7,4	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher de 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Lentilhas e alho-francês ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4,6,10}	1078	255	4,0	0,6	31,8	1,5	20,9	0,8
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,6}	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	8,3	2,4	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha de frango (frango, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,6	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	948	226	4,0	0,5	36,9	0,9	9,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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 16 a 20 de dezembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1175	280	10,9	2,5	32,0	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1117	265	6,1	2,5	40,8	0,6	10,6	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete ^{1,3}	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quarta									
Quinta									
Sexta									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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.

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