

AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de novembro de 2020
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1001	238	10,0	3,2	23,5	1,1	13,2	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1209	286	3,5	0,5	38,8	1,7	23,4	0,2
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	Sopa de alho-francês	224	53	0,7	0,1	9,7	1,1	1,4	0,1
Prato	Pescada gratinada com molho de orégãos e arroz branco ⁴	776	184	4,0	0,6	25,0	0,3	11,5	0,5
Salada	Salada de alface e tomate (mista)	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, couve-flor, repolho e arroz branco	1115	265	5,0	0,6	46,3	0,7	8,1	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,9	0,3	9,2	0,7	2,4	0,2
Prato	Tirinhas de galinha com legumes e massa tagliatelle ¹	680	161	2,8	0,6	18,2	1,6	15,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde e massa tagliatelle ¹	1500	353	1,7	0,9	71,6	3,9	12,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	173	41	1,8	0,3	5,2	0,5	0,7	0,3
Prato	Salada (quente) de lascas de cavala com grão-de-bico e batata ^{4,6,12}	481	114	2,3	0,3	17,6	1,2	4,7	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 legumes grelhados e grão de bico ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	772	184	4,4	0,7	26,5	2,0	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,6	0,3	4,6	0,8	0,8	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com arroz branco	807	192	7,4	2,0	17,3	0,2	13,9	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	79	19	0,2	0,0	2,3	2,0	1,3	0,0
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, brócolos e lentilhas ^{1,6,10,11}	426	100	0,1	0,0	19,9	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Ovo

O ovo é considerado um dos alimentos mais completos que existe. É uma excelente fonte de proteína e possui praticamente todos os nutrientes que o corpo necessita. Os ovos apresentam vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e antioxidantes, assim como todos os aminoácidos fundamentais ao bom funcionamento do organismo.

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

AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de novembro 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}	1002	221	9,8	1,3	33,1	0,4	3,7	0,6
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Macarrão (veg) com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ¹	735	173	1,6	0,4	33,2	2,2	7,0	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	Sopa de 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	Chili de feijão vermelho com legumes estufados (repolho, abóbora, curgete) com arroz branco	825	197	5,6	0,8	30,5	1,2	5,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época ¹²	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	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 c/ batata ao cubo ^{1,5,6}	542	129	5,3	2,3	15,0	1,0	4,5	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9

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	747	177	4,9	0,8	18,8	0,4	14,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Arroz de 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	Sopa de 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}	1070	255	13,8	2,8	18,5	1,1	13,8	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, abóbora) com 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



Castanha

A castanha, fruto associado ao S. Martinho, é muito nutritiva. Contém vitamina C, E e vitaminas do grupo B (B1, B6 e B9). Possui, ainda, potássio e magnésio e é rica em amido e fibras. É consumida crua, assada ou cozida. Pode acompanhar assados ou ser transformada em puré para pratos de carne, peixe, sopas ou sobremesas.

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



AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de novembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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 com 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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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 com arroz de ervilhas ^{1,3,4,7}	884	210	2,3	0,4	38,4	1,2	8,0	0,4
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	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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 com 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	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	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	Atum com salada de batata, legumes e feijão-frade ⁴	471	111	1,4	0,2	17,6	1,5	6,0	0,3
Vegetariana	Salada de batata, legumes e feijão-frade	431	102	0,2	0,1	19,5	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	1024	244	9,3	2,5	28,1	0,2	11,5	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	820	195	4,2	0,6	33,3	1,5	4,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Alimento que ajudam a dormir melhor

Dormir bem é tão importante para a saúde como praticar atividade física e ter uma alimentação saudável. Também a alimentação pode influenciar o nosso sono.

A banana, os ovos, as cerejas, os vegetais de folha verde escura, as nozes e as amêndoas e o chocolate negro têm propriedades que melhoram o sono.

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



AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de novembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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	Sopa de 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	664	157	2,9	0,4	23,0	0,6	9,0	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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, macarrão 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 ¹²	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0



Fibras alimentares

Na nossa alimentação, podemos distinguir dois tipos de fibras: as solúveis, responsáveis por aumentar o tempo de absorção de nutrientes no intestino delgado (presentes nas frutas, hortícolas, leguminosas, aveia e centeio) e as insolúveis, responsáveis pela proteção da parede do intestino grosso (presentes nas hortaliças e cereais integrais e derivados).

Apesar das suas funções distintas, ambas são importantes e devem ser consumidas diariamente.

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



AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA RESTAURANTE

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro 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 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									
Prato	FERIADO								
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	214	51	1,1	0,2	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada de frango (com massa, cenoura, lombarda) e arroz ^{1,3,6,7}	976	232	4,7	0,9	39,8	1,7	6,8	0,4
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz branco	1086	258	4,0	0,5	44,5	0,6	10,3	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,5,6,7,8,12}	1076	255	5,2	2,6	47,2	23,9	4,1	0,2

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 cubos no forno ⁴	370	88	1,0	0,1	11,7	0,8	7,3	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	77	18	0,1	0,0	2,0	1,9	1,4	0,1
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-verde, milho e soja ⁶	547	129	0,9	0,0	18,4	0,8	10,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Sexta

		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	Ovos mexidos com fiambre e esparguete ^{1,3,5,6}	988	235	7,8	1,9	29,3	1,4	10,7	0,6
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Macarrão com cenoura, couve branca cozida 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



Canela

A canela do ceilão é conhecida como a canela verdadeira que é extraída da *cinnamomum zeylanicum* e é originária do Sri Lanka, Índia, Madagáscar e Caraíbas. É retirada da zona interna dos troncos e enrola-se em várias camadas, a cor é clara e produz um pó fino. O aroma e sabor são intensos. Além de ajudar no processo de perda de peso, a canela é conhecida por ajudar a reduzir o risco de diabetes, a afastar doenças (por causa das suas propriedades anti-inflamatórias), diminuir o risco de doença cardíaca e retardar o envelhecimento (por ser rica em antioxidantes).

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



AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		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}	162	39	1,7	0,3	4,8	1,0	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa penne e oregãos ^{1,6,12}	838	200	9,3	3,4	19,0	1,7	9,9	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									

Quarta

		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 assada com massa espiral ^{1,3,12}	638	151	4,0	0,8	9,8	0,5	18,0	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e milho	221	52	1,7	0,0	4,4	1,0	4,6	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (curgete, pimento e ervilhas) com 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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, tomate e cenoura	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	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	Juliana	217	51	0,7	0,1	9,4	1,2	1,4	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



Alimentação e frio

Sabia que a alimentação é importante no combate às baixas temperaturas?

O frio intenso pode reduzir a sensação de sede e provocar subidas da glicemia. É importante fazer refeições mais frequentes e quentes para manter a hidratação.

Para além da água e das bebidas quentes, a sopa ajuda a nutrir e hidratar também.

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



AGRUPAMENTO ESCOLAS NISA
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de dezembro 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 com 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	741	176	3,9	0,5	28,9	0,9	5,1	0,2
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 com 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) ^{1,3,6,7}	263	62	1,3	0,4	10,2	0,8	1,8	0,2
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas e batata corada ⁴	395	94	2,0	0,3	12,6	1,0	5,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, 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	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2

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 com arroz branco	1024	244	9,3	2,5	28,1	0,2	11,5	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 com arroz branco	711	169	3,8	0,6	29,0	0,9	3,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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}	1166	276	2,8	0,5	51,0	2,1	10,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Couve-galega

A couve-galega, mais conhecida como a couve do caldo verde, é rica em vitaminas B, C, E e K, assim como, ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra.

Para um caldo-verde com maior riqueza nutricional, é possível substituir parte da batata por couve-flor e curgete.

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