

CENTRO ESCOLAR DE NISA
Semana de 19 a 22 de abril de 2022
Almoço



Segunda

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

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sopa	Feijão verde	162	39	0,6	0,1	6,2	2,2	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz ⁴	801	191	9,0	1,1	15,8	1,3	11,1	0,7
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz ^{1,6,10,11}	1107	262	3,0	0,4	45,7	0,9	11,7	0,1
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

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	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 ^{1,3,5,6}	834	199	8,1	1,2	17,1	1,0	13,9	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados c/ ervilhas e esparguete ^{1,3}	387	92	2,1	0,3	12,5	0,9	3,9	0,5
Sobremesa	Gelatina de tutifruiti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	247	58	0,1	0,0	12,8	12,8	1,4	0,5

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
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) ¹²	1027	245	9,7	3,1	24,1	0,4	15,3	0,1
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ⁶	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

Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
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) ^{1,3,4,5,6}	789	189	11,7	2,1	11,1	1,6	8,8	0,1
Vegetariana	Fusilli c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 25 a 29 de abril de 2022
Almoço



Segunda

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

FERIADO

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ⁴	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{5,6}	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) ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	156	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,1
Prato	Massada de arinca ^{1,3,4}	506	120	2,4	0,4	13,7	1,1	10,2	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador (feijão, cogumelos e lombardo) ^{1,3}	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 ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,5,6,7}	615	147	6,6	2,3	13,1	1,5	8,3	0,2
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa c/ arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 02 a 06 de maio de 2022
Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
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 ^{1,3,4,7,14}	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) ^{1,6,11}	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
Terça									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada c/ esparguete ^{1,3,5,6}	877	210	11,7	3,1	12,7	1,1	12,9	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de peixe ⁴	206	49	0,8	0,1	6,6	2,3	2,8	0,1
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	230	54	0,0	0,0	12,2	12,1	1,3	0,5
Quinta									
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 ^{1,3,5,6,12}	959	229	11,3	4,5	19,2	1,4	12,1	0,9
Vegetariana	Couscous c/ tofu, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,5,6,8,9,10,11}	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
Sexta									
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 ⁴	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 09 a 13 de maio de 2022
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca c/ arroz de salsa ^{1,5,6,12}	855	204	7,2	1,9	21,5	0,3	12,9	0,2
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	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
Terça									
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 ⁴	301	71	1,4	0,2	6,7	0,2	7,1	0,3
Vegetariana	Legumes à bráz (alho francês e cogumelos) ⁶	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
Quarta									
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) ⁶	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) ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora c/ massinhas ¹	223	53	0,6	0,1	9,2	2,2	1,8	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde ⁴	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 ⁷	407	99	1,4	0,8	18,9	17,6	2,8	0,2
Sexta									
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) ^{1,3}	567	135	4,7	1,2	11,4	1,7	10,2	0,1
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, cenoura, soja grossa e macarronete) ^{1,3,6}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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 16 a 20 de maio de 2022
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,3,4,7}	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
Terça									
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 ^{1,3}	580	137	3,4	0,5	22,3	3,1	3,3	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	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
Quarta									
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 ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quinta									
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 ^{1,6,10,11}	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
Sexta									
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 ⁴	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 23 a 27 de maio de 2022
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre e espirais ^{1,3,5,6}	863	206	9,9	2,6	17,0	1,0	11,3	0,8
Vegetariana	Massa fusilli c/ cogumelos, cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3,5,6}	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
Terça									
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) ⁴	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
Quarta									
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) ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Lentilhas c/ alho francês ^{1,6,10,11}	181	43	0,6	0,1	6,8	2,2	1,9	0,1
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4}	468	111	2,0	0,3	12,0	0,7	10,1	0,4
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	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 ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
Sexta									
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	Feijoada 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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 30 de maio a 03 de junho de 2022
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	162	39	0,6	0,1	6,2	2,2	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz ⁴	801	191	9,0	1,1	15,8	1,3	11,1	0,7
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz ^{1,6,10,11}	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	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 ^{1,3,5,6}	834	199	8,1	1,2	17,1	1,0	13,9	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados c/ ervilhas e esparguete ^{1,3}	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{4,5,6}	464	111	4,5	0,6	8,5	0,2	8,7	0,2
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	247	58	0,1	0,0	12,8	12,8	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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) ¹²	1027	245	9,7	3,1	24,1	0,4	15,3	0,1
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ⁶	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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) ^{1,3,4,5,6}	789	189	11,7	2,1	11,1	1,6	8,8	0,1
Vegetariana	Fusilli c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 06 a 10 de junho de 2022
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 bolonhesa ^{1,3}	608	145	7,0	2,3	10,9	2,1	9,0	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6}	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
Terça									
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 ⁴	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
Quarta									
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 ^{5,6}	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) ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Couve lombardo	156	37	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,1
Prato	Massada de arinca ^{1,3,4}	506	120	2,4	0,4	13,7	1,1	10,2	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador (feijão, cogumelos e lombardo) ^{1,3}	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 ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta									

FERIADO

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. 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 13 a 17 de junho de 2022
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	180	43	0,6	0,1	6,7	2,2	1,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada c/ arroz ^{1,3,4,7,14}	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) ^{1,6,11}	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
Terça									
Sopa	Brócolos	160	38	0,7	0,1	5,4	1,8	1,8	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada c/ esparguete ^{1,3,5,6}	877	210	11,7	3,1	12,7	1,1	12,9	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de peixe ⁴	206	49	0,8	0,1	6,6	2,3	2,8	0,1
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	230	54	0,0	0,0	12,2	12,1	1,3	0,5
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
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 ⁴	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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