



Agrupamento Escolar de Nisa  
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025  
Almoço

Segunda

|             |                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de ervilhas c/ coentros                                                                   | 398        | 94           | 2,1         | 0,3            | 15,6      | 1,3           | 2,6          | 0,2        |
| Prato       | Macarronada de atum <sup>1,3,4</sup>                                                            | 1216       | 289          | 11,9        | 1,8            | 28,5      | 1,4           | 15,2         | 1,2        |
| Vegetariana | Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,9,10,11</sup> | 1115       | 265          | 8,3         | 2,9            | 37,9      | 3,0           | 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

|             |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Feijão-verde                                                | 369        | 87           | 2,6         | 0,3            | 13,9      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato       | Carne de porco assada fatiada com arroz                     | 1656       | 394          | 14,7        | 3,8            | 47,6      | 0,3           | 17,0         | 0,5        |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas com esparguete <sup>1,3,6,10,11</sup> | 1495       | 354          | 5,7         | 0,8            | 60,1      | 2,4           | 13,8         | 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

|             |                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Peixe <sup>4</sup>                                                             | 466        | 111          | 2,5         | 0,4            | 14,1      | 1,3           | 7,2          | 0,3        |
| Prato       | Pescada á brás <sup>3,4</sup>                                                  | 2096       | 502          | 29,3        | 3,4            | 28,5      | 0,5           | 29,3         | 1,5        |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) <sup>3</sup> | 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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                     | 287        | 68           | 0,2         | 0,0            | 14,7      | 14,6          | 1,2          | 0,4        |

Quinta

|             |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Feijão branco c/ espinafres                                                                    | 431        | 102          | 2,2         | 0,3            | 16,1      | 1,3           | 3,1          | 0,3        |
| Prato       | Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) <sup>1,3</sup>    | 1078       | 256          | 7,6         | 1,3            | 26,0      | 1,5           | 19,8         | 0,8        |
| Vegetariana | Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) <sup>1,3</sup> | 773        | 184          | 5,9         | 1,0            | 26,0      | 1,5           | 5,2          | 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

|             |                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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 <sup>4,12</sup> | 1249       | 296          | 3,6         | 0,6            | 47,2      | 0,2           | 17,7         | 0,5        |
| Vegetariana | Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco <sup>9,10,11</sup>   | 1595       | 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:<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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Agrupamento Escolar de Nisa  
Semana de 17 a 21 de novembro de 2025  
Almoço

Segunda

|             |                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Lentilhas com nabiça <sup>1,6,10,11</sup>                        | 511        | 121          | 2,2         | 0,3            | 19,8      | 1,3           | 4,5          | 0,2        |
| Prato       | Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa <sup>1,6,12</sup> | 1354       | 322          | 10,6        | 3,2            | 32,6      | 0,6           | 24,4         | 0,2        |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com arroz de salsa <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>  | 1419       | 338          | 11,1        | 3,4            | 44,3      | 2,7           | 13,3         | 1,7        |
| Salada      | Alface, couve roxa e ervilhas                                    | 31         | 7            | 0,0         | 0,0            | 1,1       | 0,0           | 0,6          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)                   | 107        | 25           | 0,1         | 0,0            | 4,8       | 4,8           | 0,4          | 0,0        |

Terça

|             |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Couve-flor e nabo                                                                                     | 381        | 90           | 2,1         | 0,3            | 14,9      | 1,4           | 2,1          | 0,2        |
| Prato       | Paloco com natas <sup>4,5,6,7</sup>                                                                   | 940        | 226          | 9,8         | 2,1            | 21,3      | 0,7           | 12,9         | 1,2        |
| Vegetariana | Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) <sup>6</sup> | 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

|             |                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Brócolos                                           | 368        | 87           | 2,1         | 0,3            | 14,1      | 1,5           | 2,2          | 0,2        |
| Prato       | Frango de tomatada com arroz de ervilhas           | 1706       | 405          | 11,6        | 1,9            | 50,4      | 1,7           | 23,3         | 0,9        |
| Vegetariana | Arroz à valenciana (salsicha de soja) <sup>6</sup> | 769        | 270          | 11,7        | 1,5            | 33,9      | 1,2           | 6,1          | 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

|             |                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Abóbora com massinhas <sup>1,3,6,10</sup>                                        | 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 <sup>3,4</sup> | 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 <sup>7</sup>                                          | 358        | 87           | 1,4         | 0,8            | 15,8      | 14,8          | 2,9          | 0,1        |

Sexta

|             |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Lombardo, cenoura e nabo                                                                       | 628        | 149          | 2,1         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,0          | 0,3        |
| Prato       | Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) <sup>1,3,6,10</sup>              | 1437       | 341          | 10,6        | 2,7            | 34,6      | 2,1           | 24,7         | 0,4        |
| Vegetariana | Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) <sup>1,6,8,10,11</sup> | 1210       | 287          | 4,8         | 0,9            | 43,4      | 4,5           | 14,9         | 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)                                                 | 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:<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. 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



Agrupamento Escolar de Nisa  
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025  
Almoço

Segunda

|             |                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Grão c/ agrião                                                            | 510        | 121          | 2,6         | 0,4            | 19,0      | 1,6           | 4,0          | 0,2        |
| Prato       | Calamares com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 1634       | 391          | 17,9        | 2,5            | 47,9      | 0,7           | 8,2          | 1,5        |
| Vegetariana | Ratattouille de legumes com arroz de feijão <sup>1,10,12</sup>            | 908        | 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

|             |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Couve-lombarda                                                      | 628        | 149          | 2,1         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,0          | 0,3        |
| Prato       | Febras estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>                      | 1541       | 366          | 9,0         | 2,1            | 45,4      | 1,8           | 24,7         | 0,5        |
| Vegetariana | Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,8,11</sup> | 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

|             |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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 <sup>4</sup> | 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 <sup>7</sup>                           | 384        | 91           | 1,9         | 1,2            | 12,5      | 12,5          | 4,6          | 0,2        |

Quinta

|             |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Curgete e espinafres                                                    | 376        | 89           | 2,1         | 0,3            | 14,2      | 1,3           | 2,3          | 0,3        |
| Prato       | Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>        | 1845       | 437          | 7,0         | 1,1            | 55,9      | 0,3           | 36,5         | 0,4        |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup> | 1645       | 390          | 7,2         | 0,9            | 65,9      | 0,6           | 13,1         | 0,5        |
| Salada      | Brócolos, cenoura e couve-flor salteados                                | 38         | 9            | 0,2         | 0,0            | 1,1       | 0,5           | 0,5          | 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        |

Sexta

|             |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Alho-francês                                                                                         | 637        | 151          | 2,1         | 0,3            | 27,2      | 2,4           | 4,0          | 0,3        |
| Prato       | Bolonhesa de atum <sup>1,3,4</sup>                                                                   | 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) <sup>1,3</sup> | 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:<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 rijá, <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. 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



Agrupamento Escolar de Nisa  
Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025  
Almoço

Segunda

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

Terça

|             |                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Brócolos                                                                  | 368        | 87           | 2,1         | 0,3            | 14,1      | 1,5           | 2,2          | 0,2        |
| Prato       | Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6,12</sup> | 1860       | 443          | 17,1        | 6,3            | 50,4      | 3,5           | 20,5         | 1,7        |
| Vegetariana | Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas <sup>1,3,6</sup>       | 1369       | 324          | 6,2         | 1,2            | 47,3      | 3,0           | 18,2         | 1,0        |
| 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)                            | 217        | 51           | 0,4         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,3          | 0,0        |

Quarta

|             |                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Juliana de legumes                                           | 713        | 169          | 2,2         | 0,3            | 29,1      | 3,0           | 5,4          | 0,3        |
| Prato       | Escamudo no forno c/batata e brócolos salteados <sup>4</sup> | 1351       | 320          | 6,3         | 0,9            | 44,2      | 3,2           | 18,5         | 1,1        |
| Vegetariana | Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda 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        |

Quinta

|             |                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>                     | 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 com cenoura e curgete, batata e coentros | 1172       | 278          | 6,2         | 0,9            | 45,9      | 3,9           | 7,0          | 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 entre 3 variedades)              | 217        | 51           | 0,4         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,3          | 0,0        |

Sexta

|             |                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Lentilhas e alho-francês <sup>1,6,10,11</sup>      | 509        | 120          | 2,2         | 0,3            | 19,8      | 1,3           | 4,4          | 0,2        |
| Prato       | Massinha de peixe (fogonero) <sup>1,3,4,6,10</sup> | 1027       | 243          | 4,0         | 0,6            | 29,3      | 2,0           | 20,3         | 0,8        |
| Vegetariana | Massinha de tofu <sup>1,3,6</sup>                  | 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 <sup>7</sup>     | 330        | 78           | 1,1         | 0,6            | 14,6      | 11,7          | 2,4          | 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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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



Agrupamento Escolar de Nisa  
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025  
Almoço

Segunda

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

Terça

|             |                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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 <sup>4,6,7</sup>                                  | 1175       | 280          | 10,9        | 2,5            | 32,1      | 0,5           | 12,9         | 0,6        |
| Vegetariana | Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) <sup>1,6,7,10,11</sup> | 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        |

Quarta

|             |                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Canja de frango c/ massinhas <sup>1,3,6,10</sup>                     | 213        | 50           | 0,5         | 0,1            | 7,0       | 0,2           | 4,2          | 0,2        |
| Prato       | Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete <sup>1,3,12</sup> | 1700       | 403          | 10,2        | 1,8            | 42,5      | 2,0           | 31,8         | 0,7        |
| Vegetariana | Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>         | 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        |

Quinta

|             |                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Favas c/ lombardo                                                | 423        | 100          | 2,1         | 0,3            | 15,6      | 1,4           | 3,3          | 0,2        |
| Prato       | Pescada assada com batata no forno <sup>4</sup>                  | 1690       | 401          | 11,8        | 1,7            | 43,8      | 3,0           | 28,0         | 0,8        |
| Vegetariana | Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,6</sup>        | 1564       | 373          | 14,6        | 2,6            | 44,6      | 3,3           | 13,0         | 0,8        |
| Salada      | Cenoura, feijão-verde e milho                                    | 23         | 5            | 0,4         | 0,0            | 0,5       | 0,5           | 0,2          | 0,2        |
| Sobremesa   | Gelatina de tutti-frutti/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup> | 260        | 61           | 0,2         | 0,0            | 13,5      | 13,5          | 1,5          | 0,5        |

Sexta

|             |                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Crema de cenoura                                      | 360        | 85           | 2,0         | 0,3            | 14,1      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato       | Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz) | 1629       | 389          | 13,1        | 4,1            | 43,5      | 0,7           | 23,8         | 0,3        |
| Vegetariana | Chili (soja fina, feijão e arroz) <sup>1,6,8,11</sup> | 1337       | 318          | 4,1         | 0,6            | 39,5      | 5,8           | 26,9         | 0,2        |
| 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)        | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rijos, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfatos. 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



Agrupamento Escolar de Nisa  
Semana de 15 a 16 de dezembro de 2025  
Almoço

Segunda

|             |                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)                | 373        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,5      | 1,1           | 2,2          | 0,2        |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>                        | 909        | 216          | 6,3         | 1,8            | 27,2      | 1,1           | 12,2         | 1,2        |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de soja fina <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup> | 1119       | 265          | 4,0         | 0,6            | 29,6      | 6,6           | 23,6         | 0,2        |
| 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

|             |                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Espinafres                                                    | 637        | 151          | 2,3         | 0,3            | 26,7      | 2,6           | 4,2          | 0,3        |
| Prato       | Paloco com natas <sup>4,5,6,7</sup>                           | 940        | 226          | 9,8         | 2,1            | 21,3      | 0,7           | 12,9         | 1,2        |
| Vegetariana | Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo) | 759        | 180          | 3,2         | 0,5            | 31,0      | 2,9           | 5,1          | 0,3        |
| 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        |

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. 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