



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e couve coração	370	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,0	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1177	280	11,1	2,5	31,6	0,9	13,1	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1112	264	6,2	2,6	40,3	0,9	11,0	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	1697	402	10,2	1,9	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete ^{1,3}	1196	284	7,3	1,2	45,1	1,6	8,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas c/ lombardo	409	97	2,1	0,3	15,3	1,3	3,1	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno ⁴	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	244	58	0,0	0,0	13,0	12,9	1,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	352	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1630	389	13,3	4,2	43,2	0,9	24,0	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ^{1,6,8,11}	1338	318	4,2	0,6	39,2	6,0	27,1	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	14	27	0,1	0,0	1,3	0,4	0,3	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{1,2,3,4,14}	1801	430	22,5	4,2	33,1	2,2	20,3	0,8
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) ^{1,3}	1496	355	8,0	1,3	55,1	3,0	11,3	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	84	20	1,9	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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
Restaurante
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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 ^{1,3,12}	909	216	6,3	1,9	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6,8,10,11,12}	1119	265	4,0	0,7	29,6	6,6	23,6	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	14	27	0,1	0,0	1,3	0,4	0,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	627	148	2,1	0,3	26,6	2,4	4,3	0,3
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	760	180	3,2	0,4	30,4	3,1	5,0	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Ensopado de frango c/ervilhas e arroz	1967	467	11,3	1,9	52,1	1,0	38,6	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	653	202	3,6	0,5	26,7	1,5	3,9	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Massada de pescada ^{1,3,4}	1463	346	7,4	1,2	44,8	2,3	24,1	0,5
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) ^{1,6,10}	1464	348	7,3	1,5	45,9	3,2	23,5	0,8
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco c/arroz de coentros ^{1,6,7}	1418	337	11,5	3,6	36,2	1,3	21,8	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa c/arroz de coentros ^{1,6,8,11}	1371	325	5,8	0,8	39,9	6,1	24,4	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época/escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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
Restaurante
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	410	97	2,1	0,3	14,3	1,5	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1270	302	9,0	1,2	47,1	1,7	7,7	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,6,10,11,12}	1206	308	4,0	0,6	50,1	1,8	11,9	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	39	56	0,2	0,0	3,2	1,2	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com massa espiral ^{1,3}	1116	266	12,0	3,5	22,8	1,4	16,0	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,3,6,8,11}	1130	268	3,8	0,7	30,8	6,4	23,6	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,5	3,3	3,9	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,10,11}	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,10,11}	1156	272	0,5	0,0	53,1	3,7	11,2	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	20	28	0,1	0,0	1,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	288	69	0,2	0,0	14,9	14,8	1,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	432	102	2,1	0,3	16,9	1,1	3,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}	1858	442	17,1	6,4	50,4	3,5	20,5	1,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	1366	323	6,2	1,3	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/hortaliça	352	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Badeio assado no forno com arroz ⁴	1365	323	6,7	1,0	46,9	1,0	18,2	0,5
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,3	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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
Restaurante
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	1440	341	7,0	1,1	46,8	1,2	22,2	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	315	76	3,1	0,4	6,1	0,8	5,4	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	138	57	3,1	0,4	1,3	0,7	0,4	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6,12}	1109	264	11,2	4,7	26,3	1,8	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,6}	475	113	4,5	0,7	13,4	1,3	4,0	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)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1295	306	3,2	0,4	46,2	4,2	19,2	1,1
Vegetariana	Tofu no forno com batata cozida e brócolos cozidos ^{1,6}	1542	367	12,6	2,3	45,5	3,5	14,0	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	84	20	1,9	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Arroz-doce /fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	557	132	2,2	1,1	25,5	13,0	2,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,6	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1280	304	9,4	2,5	30,0	1,1	20,9	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1938	460	7,3	0,9	79,8	5,4	15,7	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	393	93	1,9	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Macarronada de atum ^{1,3,4}	1203	285	11,5	1,8	28,5	1,4	15,2	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,9,10,11}	1060	322	8,0	3,0	37,5	4,2	8,3	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	39	56	0,2	0,0	3,2	1,2	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	366	86	1,9	0,3	13,9	1,5	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com arroz	1643	390	14,5	3,8	46,9	0,9	17,4	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3}	1042	246	4,9	0,9	43,1	2,4	6,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe ⁴	461	109	2,3	0,3	14,1	1,3	7,2	0,3
Prato	Pescada á brás ^{3,4}	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) ³	1146	271	5,4	1,1	38,2	3,4	12,1	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	32	31	0,2	0,0	2,0	0,8	0,4	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	288	69	0,2	0,0	14,9	14,8	1,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	420	99	1,9	0,3	16,1	1,3	3,2	0,2
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	1075	254	7,0	1,2	27,4	1,2	19,7	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	777	184	5,3	0,9	27,5	1,3	5,6	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)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	1244	294	3,7	0,6	46,5	0,8	18,1	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1576	373	10,9	1,6	58,1	1,5	8,7	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	509	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	1355	322	10,8	3,2	32,1	1,0	24,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1421	338	11,3	3,4	43,8	3,1	13,6	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) ⁶	1620	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	1725	409	11,9	1,9	51,2	2,0	23,9	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	779	271	11,9	1,5	34,2	1,4	6,5	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,6,10}	571	135	2,2	0,3	21,2	1,8	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1028	243	2,3	0,4	43,1	2,5	9,3	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	84	20	1,9	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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) ^{1,3,6,10}	1437	341	10,6	2,7	34,6	2,1	24,7	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6,8,10,11}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2131	509	22,5	3,2	60,3	3,3	14,4	1,1
Vegetariana	Ratatouille de legumes com arroz de feijão ^{1,10,12}	897	213	5,6	0,8	35,3	1,7	4,7	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	20	28	0,1	0,0	1,6	0,6	0,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1538	365	9,0	2,2	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,11}	1332	315	3,4	0,5	41,0	8,2	25,2	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	366	86	1,9	0,3	13,9	1,5	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1125	266	3,1	0,4	49,0	3,4	8,5	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	11	26	0,1	0,0	1,2	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e espinafres	358	85	2,0	0,3	13,9	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas ^{1,6,10,11}	1848	437	7,3	1,2	55,1	0,9	36,9	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1640	388	7,2	1,0	65,2	1,2	13,5	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,4	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	909	216	4,8	0,7	33,2	2,5	7,6	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral ^{1,3,6,7}	1012	241	9,8	2,5	23,8	1,3	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3}	678	160	3,7	0,6	25,7	1,5	5,4	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	14	27	0,1	0,0	1,3	0,4	0,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	745	176	2,2	0,3	30,6	2,8	5,7	0,3
Prato	Escamudo no forno c/batata e brócolos salteados ⁴	1351	320	6,3	0,9	44,2	3,2	18,5	1,1
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	244	59	3,1	0,4	4,9	0,8	2,6	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1725	410	17,1	4,2	36,5	1,3	27,2	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1172	278	6,1	0,9	46,7	3,7	6,9	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	39	56	0,2	0,0	3,2	1,2	0,5	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas e alho-francês ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4}	1020	241	3,9	0,6	30,5	2,1	19,3	0,8
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,6}	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	1280	304	9,4	2,5	30,0	1,1	20,9	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	913	217	4,2	0,5	34,9	1,5	9,4	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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
Restaurante
Semana de 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e couve coração	370	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,0	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1177	280	11,1	2,5	31,6	0,9	13,1	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1112	264	6,2	2,6	40,3	0,9	11,0	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	1697	402	10,2	1,9	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete ^{1,3}	1196	284	7,3	1,2	45,1	1,6	8,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas c/ lombardo	409	97	2,1	0,3	15,3	1,3	3,1	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno ⁴	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	244	58	0,0	0,0	13,0	12,9	1,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	352	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1630	389	13,3	4,2	43,2	0,9	24,0	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ^{1,6,8,11}	1338	318	4,2	0,6	39,2	6,0	27,1	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	14	27	0,1	0,0	1,3	0,4	0,3	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{1,2,3,4,14}	1801	430	22,5	4,2	33,1	2,2	20,3	0,8
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) ^{1,3}	1496	355	8,0	1,3	55,1	3,0	11,3	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	84	20	1,9	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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
Restaurante
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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 ^{1,3,12}	909	216	6,3	1,9	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,3,6,8,10,11,12}	1119	265	4,0	0,7	29,6	6,6	23,6	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	14	27	0,1	0,0	1,3	0,4	0,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	627	148	2,1	0,3	26,6	2,4	4,3	0,3
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	760	180	3,2	0,4	30,4	3,1	5,0	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Ensopado de frango c/ervilhas e arroz	1967	467	11,3	1,9	52,1	1,0	38,6	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	653	202	3,6	0,5	26,7	1,5	3,9	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Massada de pescada ^{1,3,4}	1463	346	7,4	1,2	44,8	2,3	24,1	0,5
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) ^{1,6,10}	1464	348	7,3	1,5	45,9	3,2	23,5	0,8
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco c/arroz de coentros ^{1,6,7}	1418	337	11,5	3,6	36,2	1,3	21,8	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa c/arroz de coentros ^{1,6,8,11}	1371	325	5,8	0,8	39,9	6,1	24,4	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época/escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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
Restaurante
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	410	97	2,1	0,3	14,3	1,5	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1270	302	9,0	1,2	47,1	1,7	7,7	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,6,10,11,12}	1206	308	4,0	0,6	50,1	1,8	11,9	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	39	56	0,2	0,0	3,2	1,2	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com massa espiral ^{1,3}	1116	266	12,0	3,5	22,8	1,4	16,0	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,3,6,8,11}	1130	268	3,8	0,7	30,8	6,4	23,6	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,5	3,3	3,9	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,10,11}	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,10,11}	1156	272	0,5	0,0	53,1	3,7	11,2	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	20	28	0,1	0,0	1,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	288	69	0,2	0,0	14,9	14,8	1,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	432	102	2,1	0,3	16,9	1,1	3,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6,12}	1858	442	17,1	6,4	50,4	3,5	20,5	1,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,3,6}	1366	323	6,2	1,3	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/hortaliça	352	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Badeijo assado no forno com arroz ⁴	1365	323	6,7	1,0	46,9	1,0	18,2	0,5
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,3	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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
Restaurante
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	366	86	1,9	0,3	13,9	1,5	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete ^{1,3,6,7}	1732	413	15,8	3,8	45,3	2,6	20,0	1,4
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	759	180	1,5	0,2	32,7	1,8	6,9	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	14	27	0,1	0,0	1,3	0,4	0,3	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Salada									
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6,12}	1109	264	11,2	4,7	26,3	1,8	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,6}	475	113	4,5	0,7	13,4	1,3	4,0	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)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1295	306	3,2	0,4	46,2	4,2	19,2	1,1
Vegetariana	Tofu no forno com batata cozida e brócolos cozidos ^{1,6}	1542	367	12,6	2,3	45,5	3,5	14,0	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	84	20	1,9	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Arroz-doce /fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	557	132	2,2	1,1	25,5	13,0	2,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de legumes	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,6	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1280	304	9,4	2,5	30,0	1,1	20,9	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1938	460	7,3	0,9	79,8	5,4	15,7	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	393	93	1,9	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Macarronada de atum ^{1,3,4}	1203	285	11,5	1,8	28,5	1,4	15,2	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,9,10,11}	1060	322	8,0	3,0	37,5	4,2	8,3	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	39	56	0,2	0,0	3,2	1,2	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

Terça

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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe ⁴	461	109	2,3	0,3	14,1	1,3	7,2	0,3
Prato	Pescada á brás ^{3,4}	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) ³	1146	271	5,4	1,1	38,2	3,4	12,1	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	32	31	0,2	0,0	2,0	0,8	0,4	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	288	69	0,2	0,0	14,9	14,8	1,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	420	99	1,9	0,3	16,1	1,3	3,2	0,2
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	1075	254	7,0	1,2	27,4	1,2	19,7	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ^{1,3}	777	184	5,3	0,9	27,5	1,3	5,6	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)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	628	148	2,0	0,3	27,0	2,6	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	1244	294	3,7	0,6	46,5	0,8	18,1	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1576	373	10,9	1,6	58,1	1,5	8,7	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Agrupamento Escolar de Nisa
Restaurante
Semana de 14 a 15 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	509	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	1355	322	10,8	3,2	32,1	1,0	24,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1421	338	11,3	3,4	43,8	3,1	13,6	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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) ⁶	1620	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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