

COLÉGIO MIRA RIO I - 6004091  
INFANTIL  
Semana de 31 outubro de 2022  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa com cenoura	194	46	0,9	0,1	7,5	2,2	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de vitela com cenoura e arroz de ervilhas	780	186	9,1	3,1	14,3	1,2	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 rija, <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. 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

COLÉGIO MIRA RIO I - 6004091  
 INFANTIL  
 Semana de 1 a 4 de novembro de 2022  
 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Terça Feriado		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com salsa	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	1,2	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa fussilli e salada de alface e beterraba ralada	505	119	2,8	0,5	9,5	1,2	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com couve-flor e feijão-verde cozidos	519	123	3,8	0,9	12,7	0,7	8,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	187	44	0,7	0,1	6,6	2,7	2,1	0,1
Prato	Pescadas estufada com batata e espinafres cozidos	437	104	2,6	0,4	9,4	1,5	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 rija, <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. 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

# COLÉGIO MIRA RIO I - 6004091

## INFANTIL

Semana de 7 a 11 de novembro de 2022

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças	184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com macedónia	822	196	11,2	3,8	10,2	1,2	13,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura com flocos de aveia	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	1,2	0,1
Prato	Red fish assado com puré de batata e salada de alface e pepino	560	133	2,7	0,4	15,8	1,0	10,7	0,3
Sobremesa	Pudim de pão caramelizado	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,3	0,1
Prato	Peru estufado com abóbora, arroz de cenoura e feijão-verde e repolho cozidos	331	79	2,1	0,4	6,7	1,7	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Macedónia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Perna de frango cozida com hortelã e batata cozida com salada de tomate, rúcula e rabanete <sup>3</sup>	702	167	7,6	2,0	10,7	0,9	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Massada de peixe (perca, massa cotovelos, pimentos e coentros)	629	149	3,3	0,4	23,5	2,3	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 rija, <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. 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

COL. MIRA RIO I - 6004091  
 INFANTIL  
 Semana de 14 a 18 de novembro de 2022  
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana com feijão branco	181	43	0,7	0,1	6,5	2,5	1,6	0,1
Prato	Hamburguer de aves com arroz de salsa e salada de tomate e pepino	572	136	5,6	1,6	9,7	1,4	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e espinafres salteados	520	125	8,2	1,5	5,2	0,7	6,7	0,3
Sobremesa	Gelatina de ananás	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Nabo	169	40	0,7	0,1	6,9	2,5	1,0	0,1
Prato	Arroz de frango com salada de couve roxa e cenoura ralada	582	138	3,2	0,5	16,3	0,8	10,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Escalopes de peru grelhados com massa fusilli e brócolos e feijão-verde cozidos	538	128	3,1	0,5	11,6	1,8	12,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme abóbora com hortelã	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	1,2	0,1
Prato	Filete de salmão estufados com puré de batata e cenoura com salada de alface e beterraba ralada	437	104	2,6	0,4	9,4	1,5	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 rijia, <sup>12</sup>Dióxido 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

COL. MIRA RIO I - 6004091  
 INFANTIL  
 Semana de 21 a 25 de novembro de 2022  
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete e cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Vitela estufada com arroz branco e beringela e couve-bruxelas cozidos	668	159	8,7	2,9	9,0	1,8	10,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de grão-de-bico	190	45	0,7	0,1	7,1	2,7	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e salada de tomate e pimentos	632	150	2,6	0,4	19,5	0,1	11,7	0,3
Sobremesa	Arroz doce	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve coração	194	46	0,9	0,1	7,5	2,2	1,5	0,1
Prato	Frango assado com alecrim, massa tagliatelle e brócolos e alho francês cozidos	355	84	2,3	0,4	7,5	1,3	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-verde	168	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,3	0,1
Prato	Peito de peru cozido(fatiado) com arroz e salada de alface e pepino	668	159	5,9	1,6	14,3	0,8	11,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora com flocos de aveia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Abrótea cozida com batata e macedónia	360	85	1,6	0,3	6,6	0,9	10,5	1,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 rijia, <sup>12</sup>Dióxido 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

COL. MIRA RIO I - 6004091  
 INFANTIL  
 Semana de 28 a 30 de novembro de 2022  
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Espinafres	177	42	0,9	0,1	5,8	2,0	1,7	0,2
Prato	Bifinhos de peru grelhado com arroz de milho e cenoura com salada de alface, rabanete tomate	783	187	9,3	4,0	14,5	1,5	10,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Alho francês e cenoura	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com batata, brócolos e couve-flor cozidos	592	142	8,5	1,5	7,5	1,2	7,7	0,1
Sobremesa	Gelatina tropical	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Abóbora e ervilhas	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	1,2	0,1
Prato	Vitela estufada com massa espiral e salada de pepino, rúcula e beterraba ralada	780	186	9,1	3,1	14,3	1,2	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
<b>Feriado</b>									
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato									
Sobremesa									

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. 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