

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 31 outubro de 2022
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa com cenoura	183	43	0,7	0,1	6,7	2,9	1,6	0,1
Prato	Strogonoff de vitela com cogumelos	471	113	7,6	2,8	0,7	0,5	10,1	0,4
Dieta	Bife de vitela grelhado	673	161	9,5	2,5	0,1	0,0	18,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (lentilhas, espinafres e tomate)	512	122	3,2	0,5	18,4	1,0	3,5	0,3
Acompanhamento	Arroz de ervilhas	1251	297	8,2	1,2	50,5	0,6	4,5	0,3
Legumes	Alface, tomate e pepino	267	64	4,2	0,7	3,0	2,5	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Feriado		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Sobremesa 2									
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									

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. 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

GERAL

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									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Feriado									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Sobremesa 2									
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	Febras de porco de cebolada	513	123	6,6	1,5	1,1	0,7	14,5	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com sumo limão	584	139	6,0	1,0	0,2	0,1	20,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer crocante de espinafres com cebola caramelizada	796	189	3,7	0,5	21,5	0,5	16,0	0,5
Acompanhamento	Massa fusilli	560	134	5,1	1,6	15,1	1,5	6,1	0,4
Legumes	Alface e beterraba ralada	384	93	8,0	1,1	3,7	3,5	0,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Arroz de aves com bacon estaladiço	789	188	7,3	1,8	18,5	0,9	11,6	0,4
Dieta	Peito de frango (fatiado) estufado simples	720	172	11,7	2,9	0,3	0,2	16,5	0,4
Vegetariana	Caril de pimentos, grão-de-bico e leite de coco	303	72	3,4	0,7	5,9	1,3	3,8	0,3
Acompanhamento	Arroz branco	1251	297	8,2	1,2	50,5	0,6	4,5	0,3
Legumes	Couve-flor e feijão-verde cozidos	281	68	4,9	0,7	3,7	3,5	1,0	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: 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. 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

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	Pescada estufada com molho de coentros e esparregado de espinafres	896	215	13,7	4,9	13,9	0,3	8,6	0,2
Dieta	Pescada cozida em cama de espinafres	945	228	16,6	4,0	0,0	0,0	19,5	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes com estufado de feijão frade	606	144	2,6	1,6	23,0	2,4	5,0	1,1
Acompanhamento	Batata cozida	561	134	5,4	0,8	18,1	1,1	2,4	0,2
Legumes	Beringela, curgete e tomate salteados	337	81	6,5	0,9	2,6	2,3	2,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate								

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. 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
GERAL
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)
Segunda									
Sopa	Nabiças	184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e manjericão	897	214	11,8	3,8	13,3	1,2	13,4	0,2
Dieta	Vitela estufada simples	677	162	9,6	2,6	0,0	0,0	18,9	0,3
Vegetariana	Cubos de soja estufados com cogumelos	530	126	3,9	0,5	10,1	1,8	11,3	0,2
Acompanhamento	Esparguete	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Macedónia (ervilhas, cenoura e nabo)	427	103	6,7	1,0	5,4	2,4	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura com flocos de aveia	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Red fish assado com pimentos	849	202	8,1	1,1	18,8	0,9	13,1	1,2
Dieta	Red fish assado ao natural	517	123	5,9	0,9	0,1	0,1	17,1	0,4
Vegetariana	Moussaka de beringela, cogumelos e favas	401	96	3,5	0,4	11,0	2,7	3,9	0,1
Acompanhamento	Puré de batata	836	198	3,9	0,6	36,3	0,8	3,7	0,2
Legumes	Alface e pepino	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Pudim de pão caramelizado	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde	212	50	1,0	0,1	7,4	1,8	2,0	0,1
Prato	Peru guisado com abóbora e feijão encarnado	686	164	9,4	2,6	8,9	0,6	10,5	0,4
Dieta	Peru estufado simples com abóbora	477	114	6,4	1,7	1,0	0,0	12,8	0,2
Vegetariana	Salteado de feijão encarnado, abóbora e cogumelos	690	164	5,4	1,6	18,6	1,6	8,6	0,4
Acompanhamento	Arroz de cenoura	836	198	3,9	0,6	36,3	0,8	3,7	0,2
Legumes	Feijão-verde e repolho cozido	300	72	5,5	0,8	2,8	2,6	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Macedónia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Perna de porco assada com laranja, alecrim e mel	637	152	6,6	1,6	10,7	0,6	12,7	0,2
Dieta	Perna de frango cozida com hortelã	720	172	11,7	2,9	0,3	0,2	16,5	0,4
Vegetariana	Grão estufado com molho de tomate e espinafres	406	97	3,0	0,5	12,8	2,1	3,1	0,4
Acompanhamento	Batata corada/ Batata cozida	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Tomate, rúcula e rabanete	455	111	9,3	1,4	3,4	2,5	1,7	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: 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. 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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Massada de peixe (perca, massa cotovelos, tomate, pimentos e coentros)	976	232	6,6	0,9	35,1	1,7	6,9	0,6
Dieta	Perca estufada simples com coentros	434	103	2,6	0,4	7,9	0,5	11,7	2,2
Vegetariana	Massa gratinada com favas, couve-flor, milho, pimentos e queijo	592	141	4,5	0,6	16,9	1,4	6,3	0,1
Acompanhamento	Massa cotovelos	836	198	3,9	0,6	36,3	0,8	3,7	0,2
Legumes	Brócolos, curgete e cenoura salteados	282	68	5,6	0,8	0,8	0,7	2,5	0,6
Sobremesa	Fruta da Época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Farófias	585	138	1,1	0,0	27,6	5,2	3,8	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. 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
GERAL
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)
Segunda									
Sopa	Juliana com feijão branco	181	43	0,7	0,1	6,5	2,5	1,6	0,1
Prato	Hamburguer de aves grelhado ^{1,6,12}	753	181	11,6	3,1	1,1	0,6	18,5	0,5
Dieta	Bife frango grelhado	593	141	6,0	1,0	0,2	0,1	21,3	0,3
Vegetariana	Quiche de beringela, tofu, cogumelos e tomate cherry	406	97	6,5	2,7	7,9	0,7	2,1	0,5
Acompanhamento	Arroz de salsa	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Tomate e pepino	503	122	11,1	1,6	3,9	3,6	0,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá (bacalhau lascado, batata, ovo e azeitonas) ^{3,4}	498	119	7,1	1,4	0,5	0,3	13,3	0,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido ⁴	961	231	19,7	3,6	0,6	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com ovo mexido ³	3577	880	96,6	13,9	0,2	0,0	0,4	0,0
Acompanhamento	Batata cozida	584	139	7,4	1,5	11,3	0,7	6,4	0,3
Legumes	Espinafres salteados com alho	282	68	5,6	0,8	0,8	0,7	2,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa 2	Gelatina de ananás	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Nabo	169	40	0,7	0,1	6,9	2,5	1,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana (carne de porco e frango, ervilhas, arroz, cenoura, pimentos e açafrão)	701	168	7,4	2,5	15,0	0,8	9,3	0,2
Dieta	Perna de frango assada ao natural	645	154	8,6	1,4	0,3	0,2	18,6	0,4
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, salsicha de soja, arroz, cenoura, pimento e açafrão)	628	150	2,3	0,3	23,5	1,4	7,7	0,1
Acompanhamento	Arroz branco	1251	297	8,2	1,2	50,5	0,6	4,5	0,3
Legumes	Chucrute, couve roxa e cenoura ralada	281	68	4,9	0,7	3,7	3,5	1,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de peru (cogumelos e natas)	1374	333	34,8	19,7	3,1	3,1	1,9	0,1
Dieta	Escalopes de peru grelhados	584	139	6,0	1,0	0,2	0,1	20,6	0,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, requeijão, lentilhas e cogumelos ^{1,3,7}	402	96	4,2	1,3	9,3	1,1	4,2	0,5
Acompanhamento	Massa fusilli	560	134	5,1	1,6	15,1	1,5	6,1	0,4
Legumes	Brócolos e feijão-verde cozidos	503	122	11,1	1,6	3,9	3,6	0,5	0,6
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)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	2,1	0,1
Prato	Empadão(batata) de atum	402	96	4,2	1,3	9,3	1,1	4,2	0,5
Dieta	Filete de salmão estufado simples	503	120	6,8	1,0	0,7	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Grão salteado com alho francês e alecrim	560	134	5,1	1,6	15,1	1,5	6,1	0,4
Acompanhamento	Puré de batata e cenoura	561	134	5,4	0,8	18,1	1,1	2,4	0,2
Legumes	Alface e beterraba ralada	455	111	9,3	1,4	3,4	2,5	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época								
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3}	775	184	6,3	1,6	22,4	7,4	9,5	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
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)
Segunda									
Sopa	Curgete e cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Chili de carne de vitela (feijão encarnado, tomate e coentros)	638	152	2,9	1,1	14,8	0,1	16,7	0,0
Dieta	Vitela (fatiada) estufada simples	616	147	6,5	1,0	0,0	0,0	22,1	0,4
Vegetariana	Chili de 3 feijões (branco, encarnado e preto)	3550	863	95,8	13,8	0,1	0,1	0,1	0,0
Acompanhamento	Arroz branco	1251	297	8,2	1,2	50,5	0,6	4,5	0,3
Legumes	Beringela e couve-bruxelas	341	82	5,6	0,9	3,5	2,1	2,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de grão-de-bico	190	45	0,7	0,1	7,1	2,7	1,4	0,1
Prato	Carapau grelhado com molho à espanhola (cebola, alho, azeite, vinagre e coentros)	406	97	3,0	0,5	12,8	2,1	3,1	0,4
Dieta	Carapau grelhado com sumo de limão	428	102	5,2	0,7	0,7	0,5	12,9	0,4
Vegetariana	Assado de tofu com batata, tomate, azeitonas, curgete, cenoura e queijo	554	132	9,7	3,8	10,1	1,0	2,3	0,8
Acompanhamento	Batata cozida	1576	372	4,9	0,8	67,5	0,0	12,0	0,3
Legumes	Tomate e pimentos	407	98	8,4	1,2	1,4	1,1	3,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa 2	Arroz-doce	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-coração	235	56	1,0	0,2	9,0	2,2	2,0	0,1
Prato	Perna de frango assada com cebolada e alecrim	645	154	8,6	1,4	0,3	0,2	18,6	0,4
Dieta	Perna de frango assada ao natural	677	162	9,6	2,6	0,0	0,0	18,9	0,3
Vegetariana	Taglietelle com pesto de ervilhas, queijo ralado, amêndoa laminada e manjeriço ^{1,6}	435	103	0,6	0,2	15,7	1,8	5,9	0,1
Acompanhamento	Massa taglietelle	300	72	5,5	0,8	2,8	2,6	1,6	0,3
Legumes	Brócolos e alho francês	326	79	7,1	1,0	1,9	1,9	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão-verde	168	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,3	0,1
Prato	Caril de grão-de-bico com leite de coco	375	90	5,2	1,0	3,9	1,8	5,4	0,2
Dieta	Peito de peru cozido (fatiado)	720	172	11,7	2,9	0,3	0,2	16,5	0,4
Vegetariana	Beringela recheada com soja e cogumelos	1374	333	34,8	19,7	3,1	3,1	1,9	0,1
Acompanhamento	Arroz com sultanas	1251	297	8,2	1,2	50,5	0,6	4,5	0,3
Legumes	Alface e pepino	312	75	4,2	0,6	4,8	2,6	2,6	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)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sopa	Creme de abóbora com flocos de aveia	190	45	0,7	0,1	7,1	2,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{4,7}	548	131	6,0	2,1	10,1	1,3	8,7	6,8
Dieta	Abrótea cozida	667	160	9,7	1,6	0,2	0,0	18,0	0,5
Vegetariana	Caldeirada de favas (batata, tomate, favas e coentros)	530	126	3,9	0,5	10,1	1,8	11,3	0,2
Acompanhamento	Batata cozida	561	134	5,4	0,8	18,1	1,1	2,4	0,2
Legumes	Macedónia	455	111	9,3	1,4	3,4	2,5	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	345	82	0,5	0,1	18,0	18,0	0,2	0,0
Sobremesa 2	Maçã assada com pau de canela	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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
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)
Segunda									
Sopa	Espinafres	177	42	0,9	0,1	5,8	2,0	1,7	0,2
		847	202	9,7	3,7	17,8	1,6	10,4	0,8
Prato/Dieta	Bifinhos de peru grelhados	505	120	4,5	1,9	0,0	0,0	20,0	0,3
Vegetariana	Fajita de soja (tortilha de trigo, soja, tomate, pimentos, feijão encarnado e guacamole)	512	122	3,2	0,5	18,4	1,0	3,5	0,3
Acompanhamento	Arroz de milho e cenoura	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Alface, rabanetes e tomate	109	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Alho francês e cenoura	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Pescada à zé do pipo (maionese, azeitona, cebola, puré) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	417	99	4,2	0,6	7,3	1,4	7,9	0,3
Dieta	Filete de pescada estufado simples ⁴	1033	248	20,6	4,0	0,1	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas e cogumelos	300	76	6,6	1,6	4,7	1,6	4,5	0,3
Acompanhamento	Batata cozida	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Brócolos e couve-flor	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Gelatina tropical								
Quarta									
Sopa	Abóbora e ervilhas	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	1,2	0,1
Prato	Lasanha de carne de vitela ^{1,3,7,12}	679	162	6,5	2,2	15,3	1,3	10,1	1,1
Dieta	Bife de vitela grelhado	450	107	4,7	0,7	1,2	1,0	14,7	0,3
Vegetariana	Curgete recheada com grão de bico gratinada com queijo	643	152	3,5	0,5	13,3	1,5	16,0	0,1
Acompanhamento	Massa espiral	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Pepino, rúcula e beterraba ralada	123	30	0,6	0,1	1,7	1,5	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Feriado									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									

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. 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

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. 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