

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Frango assado com ratatouille de legumes (tomate, beringela e curgete)	1060	253	12,5	4,0	20,3	0,1	14,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado	435	103	1,1	0,3	0,1	0,1	22,6	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com ratatouille de legumes (tomate, beringela e curgete)	202	49	2,8	0,4	2,9	2,3	1,8	0,1
Acompanhamento	Arroz de feijão	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Alface, tomate e cenoura	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Tortilha à espanhola (ovos, ervilhas, batata e cebola) ³	503	120	5,8	1,3	10,2	1,0	5,8	0,3
Dieta	Solha estufada simples	486	116	6,5	1,0	0,7	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás ³	554	132	9,7	3,8	10,1	1,0	2,3	0,8
Acompanhamento	Batata cozida	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Couve-flor e feijão verde cozidos	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Leite de creme ^{1,3,7,8,12}	504	119	0,9	0,0	23,5	19,4	4,1	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	212	50	1,0	0,1	7,4	1,8	2,0	0,1
Prato	Empadão de carne de vitela (arroz)	602	144	8,1	2,0	0,7	0,4	16,9	0,4
Dieta	Carne de vaca assada ao natural com tomilho	505	120	4,5	1,9	0,0	0,0	20,0	0,3
Vegetariana	Folhados assados recheados com soja ^{1,3,6,7,8,11}	456	109	6,2	0,5	7,8	1,2	4,3	0,1
Acompanhamento	Arroz de curgete	560	134	5,4	0,6	18,1	1,1	2,4	0,2
Legumes	Pepino, rúcula e beterraba ralada	90	21	0,2	0,1	2,9	2,7	1,2	0,1
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	Creme de salsa								
Prato	Lombinhos de peru estufados com mel e pimentão-doce	674	160	6,2	0,7	4,7	4,4	21,3	0,4
Dieta	Lombinhos de peru estufados simples	608	144	6,2	0,7	0,8	0,5	21,3	0,2
Vegetariana	Massa penne com ervilhas, pimentos e tomate ¹	1161	277	6,9	0,9	33,6	3,9	13,5	0,2
Acompanhamento	Massa penne ¹	456	108	0,9	0,0	20,3	0,0	4,2	0,0
Legumes	Couve rouxa e alface	86	21	0,0	0,0	2,4	2,0	1,5	0,0

Commented [CMRR1]: Substituir o frango / Segunda feira produto sem preparação

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido 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

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
-----------	----------------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----

Sexta		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Cenoura e nabo com flocos de aveia	169	40	0,7	0,1	6,9	2,5	1,0	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{4,7}	949	226	10,4	0,8	18,0	1,5	14,1	2,4
Dieta	Peixe espada grelhado ⁴	291	69	2,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1
Vegetariana	Tofú com natas ^{6,7}	1197	286	16,4	0,7	19,0	1,9	14,6	0,2
Acompanhamento	Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Legumes	Brócolos cozidos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Crepes de frutos vermelhos e chocolate								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023
Almoço

Segunda		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Nabiças e feijão vermelho	184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Febras de porco à salsicheiro	471	113	7,6	2,8	0,7	0,5	10,1	0,4
Dieta	Perna de peru (fatiada) corada simples	529	126	5,8	1,0	0,6	0,4	17,7	0,3
Vegetariana	Canellones recheados com lentilhas, curgete, cenoura e ricotta ¹	407	97	3,0	0,4	13,8	2,7	2,7	0,1
Acompanhamento	Arroz de cebolinho	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Chucrute de couve roxa e repolho / Alface e tomate	117	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Abóbora e coentros	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Massa salteada com salmão, tomate e manjeriço	1079	259	17,5	2,3	11,7	0,9	13,1	1,1
Dieta	Filete de salmão grelhado ⁴	1033	248	20,6	4,0	0,1	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Espetadas de tofu e pimentos e tomate	575	139	9,3	2,0	1,2	0,3	11,3	2,0
Acompanhamento	Massa penne	995	237	7,9	1,1	37,2	1,6	3,5	0,3
Legumes	Feijão verde, couve-coração e cenoura cozidos	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Gelatina de morango								
Quarta		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de alface	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com sumo de laranja	538	129	7,2	1,8	2,0	1,9	13,6	0,2
Dieta	Peito de frango cozido	391	93	4,3	1,6	2,0	1,9	11,0	0,2
Vegetariana	Omelete de salsa ³	805	194	15,4	1,0	1,1	0,0	10,6	0,3
Acompanhamento	Batata corada/ Batata cozida	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Tomate e pepino	253	61	4,2	0,6	3,0	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Carne de vaca assada com mel e alecrim	285	68	2,8	0,5	1,5	1,3	8,7	0,1
Dieta	Carne de vaca estufada simples	689	166	11,1	4,8	0,2	0,1	16,3	0,4
Vegetariana	Bifes de seitan de cebolada	202	48	3,2	0,4	3,1	2,8	0,9	0,2
Acompanhamento	Arroz de açafrão	560	134	5,1	1,6	15,1	1,5	6,1	0,4
Legumes	Beringela e couve-bruxelas assadas	405	98	8,3	1,2	2,1	1,8	2,2	0,0
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, Lip. - 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	Espinafres	177	42	0,9	0,1	5,8	2,0	1,7	0,2
Prato	Lombos de pescada com crosta de broa em cama de espinafres ^{1,4}	368	88	2,9	0,4	6,1	0,4	8,4	0,4
Dieta	Pescada cozida	435	104	5,0	0,7	0,5	0,4	14,0	0,4
Vegetariana	Grão salteado com abóbora, cogumelos e hortelã	606	144	2,6	1,6	23,0	2,4	5,0	1,1
Acompanhamento	Batata à padeiro / Batata cozida	482	115	4,5	0,6	15,6	1,3	2,1	0,2
Legumes	Cenoura e lombardo cozidos	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	748	177	4,4	3,4	29,6	24,4	4,0	0,3

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 13 a 17 de fevereiro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,10,11}	306	72	0,9	0,1	12,0	2,5	3,1	0,1
Prato	Tiras de peru grelhadas com molho de limão e alho	897	214	11,8	3,8	13,3	1,2	13,4	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado	425	100	1,2	0,3	0,1	0,1	21,9	0,4
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com estufado de feijão vermelho ^{1,6,11}	636	151	7,1	1,1	16,4	2,7	3,2	0,3
Acompanhamento	Esparguete ^{1,3}	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Alface, milho e beterraba ralada	210	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Courgete e cenoura	168	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,3	0,1
Prato	Paella à marinheiro (arroz, pescada, lulas, delícias do mar, ervilhas, tomate e pimentos) ^{2,4,12,14}	1484	352	7,8	0,9	41,7	1,8	24,1	0,7
Dieta	Filetes de perca estufados simples	351	83	1,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3
Vegetariana	Paella de ervilhas (arroz, ervilhas, salsicha de soja, tomate, pimentos e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	336	80	1,9	0,3	9,3	1,8	4,5	0,1
Acompanhamento	Arroz de tomate	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Brócolos, couve-flor e ervilhas cozidos	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	Panacotta de frutos vermelhos ⁷	799	195	14,2	0,0	9,3	8,0	5,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada com puré de maçã	801	192	14,2	4,1	0,5	0,4	15,5	0,3
Dieta	Carne de vitela cozida	776	186	13,9	4,5	1,0	0,9	14,1	0,2
Vegetariana	Favas com ovos escalfados ³	375	90	5,2	1,0	3,9	1,8	5,4	0,2
Acompanhamento	Batata assada	482	115	4,5	0,6	15,6	1,3	2,1	0,2
Legumes	Esparguete/ Salteado de espinafres ^{1,7}	347	83	4,7	1,1	6,4	1,8	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-flor	187	44	0,7	0,1	6,6	2,7	2,1	0,1
Prato	Arroz de frango no forno com açafraão	675	160	5,1	1,2	16,3	1,0	11,8	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural	550	131	7,2	1,2	0,7	0,5	15,8	0,4
Vegetariana	Seitan à portuguesa (pickles, pimentão doce e coentros)	456	109	6,2	0,5	7,8	1,2	4,3	0,1
Acompanhamento	Arroz branco	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Pepino e tomate com orégãos	142	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Frutos 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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com flocos de aveia	170	40	0,7	0,1	6,3	2,7	1,2	0,1
Prato	Caldeirada de red-fish (batata, pimentos, cenoura e tomate) ⁴	956	227	6,6	0,7	19,7	3,9	20,6	0,5
Dieta	Red-fish cozido ⁴	539	129	6,4	0,7	0,0	0,0	17,7	0,3
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, pimentos, cenoura e tomate)	1072	255	11,4	0,7	21,4	4,8	15,0	0,2
Acompanhamento	Batata cozida	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Macedónia cozida	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Frutos 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Frango à oriental (tiras de frango salteadas com mistura chinesa) ⁶	923	218	8,0	0,9	8,3	1,3	27,2	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado	435	103	1,1	0,3	0,1	0,1	22,6	0,3
Vegetariana	Tofu à oriental (tofu salteado com mistura chinesa) ⁶	963	229	13,1	0,9	9,3	1,7	17,4	0,2
Acompanhamento	Arroz branco	1251	297	8,2	1,2	50,5	0,6	4,5	0,3
Legumes	Alface, beterraba e laranja	125	30	0,1	0,0	4,7	4,7	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Nabo	169	40	0,7	0,1	6,9	2,5	1,0	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, massa cotovelos e coentros) ^{1,4}	1016	242	7,4	0,7	21,0	0,7	22,1	0,5
Dieta	Pescada cozida	435	104	5,0	0,7	0,5	0,4	14,0	0,4
Vegetariana	Salada de grão, queijo feta e tomate cherry ^{3,7}	1339	321	14,0	0,7	29,0	4,7	16,2	0,6
Acompanhamento	Massa couscous ¹	456	108	0,9	0,0	20,3	0,5	4,2	0,0
Legumes	Feijão-verde e ervilhas cozidas	177	42	0,3	0,0	4,6	1,9	3,0	0,0
Sobremesa	Brigadeiros coloridos ⁷	749	179	11,0	0,0	18,3	7,0	1,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Curgete e abóbora	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de peru (peru, ervilhas, batata e cenoura)	1188	281	6,8	0,7	20,3	2,1	32,6	0,4
Dieta	Peru estufado simples	608	144	6,2	0,7	0,8	0,5	21,3	0,2
Vegetariana	Jardineira de seitan (seitan, ervilhas, batata e cenoura)	1319	312	6,0	0,9	41,4	5,0	19,4	0,4
Acompanhamento	Batata salteada em alecrim/Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Legumes	Couve-lombarda e couve-flor	93	22	0,1	0,0	2,0	1,8	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabo e coentros	306	72	0,3	0,0	12,8	6,0	2,4	0,1
Prato	Lasanha de salmão e alho francês ^{1,4,7}	2232	535	34,5	0,7	31,1	2,5	23,4	0,3
Dieta	Salmão grelhado ⁴	1308	314	26,3	0,0	0,0	0,0	19,4	0,1
Vegetariana	Lasanha de soja e beringela ^{1,6}	1553	367	1,7	0,0	52,4	4,9	31,8	0,0
Acompanhamento	Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Legumes	Brócolos e cenoura	80	19	0,2	0,0	2,2	2,0	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim Flan ⁷	386	96	0,2	0,0	21,7	20,0	1,8	0,1
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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Frutos 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO

GERAL

Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	667	158	5,1	0,7	22,1	5,7	3,6	0,2
Prato	Coxa de peru assada com abacaxi	858	204	6,7	3,6	6,3	6,0	28,6	0,4
Dieta	Peru assado ao natural	739	175	6,6	0,7	0,7	0,5	28,3	0,2
Vegetariana	Estufado de favas, cogumelos e cominhos	784	187	6,0	0,7	14,6	3,2	12,9	0,2
Acompanhamento	Arroz de grelos	658	157	5,2	0,7	24,1	0,5	2,6	0,2
Legumes	Alface e rabanetes	37	9	0,1	0,0	0,8	0,8	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	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 ^{1,3,6,7,8,12}	561	134	3,3	0,0	22,2	18,2	3,0	0,2
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 couve-bruxelas cozidas	159	38	0,8	0,0	3,2	2,6	3,0	0,0
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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Frutos 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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	309	72	1,1	0,1	11,3	4,7	2,5	0,2
Prato	Atum com feijão-frade, ovo e batata ^{3,4}	2681	638	23,6	1,5	55,4	3,2	47,1	1,4
Dieta	Red-fish assado ao natural ⁴	539	129	6,4	0,7	0,0	0,0	17,7	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo e batata ³	3181	753	13,1	0,7	105,2	6,0	45,6	0,4
Acompanhamento	Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Legumes	Cenoura e feijão-verde cozido	106	25	0,1	0,0	3,6	3,0	1,1	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim de morango ⁷	520	123	1,0	0,0	26,6	21,9	1,6	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Frutos 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas