

**COLÉGIO MIRA-RIO**  
GERAL  
Semana de 2 a 6 de janeiro 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com manjeriço <sup>1,3,7,14</sup>	1517	361	19,8	6,3	22,0	1,4	19,4	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Purê 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		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	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		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	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: <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>Tremço, <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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Bacalhau com todos (bacalhau, ovo, couve portuguesa, nabo, batata e cenoura) <sup>3,4</sup>	1019	242	6,5	0,1	21,2	5,3	22,4	2,6
Dieta	Bacalhau Fresco cozido <sup>3,4</sup>	683	164	10,1	1,1	8,3	0,8	19,0	3,7
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	Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
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	Rabanadas (pão, leite, ovo açúcar, canela) <sup>1,3,7</sup>	978	233	6,6	0,0	28,6	6,8	13,0	0,9

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>Tremço, <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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**COLÉGIO MIRA-RIO**  
GERAL  
Semana de 9 a 13 de janeiro de 2023  
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 vitela grelhado <sup>1,6,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Perca grelhada com molho de alho e coentros <sup>4</sup>	543	130	6,4	0,7	0,1	0,0	17,7	0,5
Dieta	Perca estufada simples com coentros <sup>4</sup>	559	133	6,4	0,7	0,7	0,5	17,9	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com ovo mexido <sup>3</sup>	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
<b>Quarta</b>									
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 açafraão)	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 açafraão)	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
<b>Quinta</b>									
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 <sup>1,3,7</sup>	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Bolo de laranja <sup>1,3</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 16 a 20 de janeiro 2023  
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	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
<b>Terça</b>									
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) <sup>3,4</sup>	498	119	7,1	1,4	0,5	0,3	13,3	0,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido <sup>4</sup>	961	231	19,7	3,6	0,6	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com ovo mexido e pão torrado <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1549	369	12,4	2,3	35,8	3,1	22,8	1,0
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve-coração	235	56	1,0	0,2	9,0	2,2	2,0	0,1
Prato	Caril de peru com leite de coco <sup>9,10,11</sup>	744	177	9,6	0,7	1,4	1,0	21,4	0,4
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	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-verde	168	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,3	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 <sup>1,6</sup>	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	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
<b>Sexta</b>									
		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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 flocos de aveia	190	45	0,7	0,1	7,1	2,7	1,4	0,1
Prato	Risotto de salmão com tomilho e limão <sup>4</sup>	1964	470	28,6	0,7	32,0	0,6	20,2	0,3
Dieta	Posta de salmão grelhada <sup>4</sup>	1164	280	23,4	0,0	0,0	0,0	17,3	0,1
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 23 a 27 de janeiro 2023  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Bifinhos de peru panados (pão ralado e mistura de ervas aromáticas) assados no forno	847	202	9,7	3,7	17,8	1,6	10,4	0,8
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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) <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	417	99	4,2	0,6	7,3	1,4	7,9	0,3
Dieta	Filete de pescada estufado simples <sup>4</sup>	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e ervilhas	185	44	0,7	0,1	7,8	2,3	1,2	0,1
Prato	Lasanha de carne de vitela <sup>1,3,7,12</sup>	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e agrião	308	72	1,1	0,1	11,2	4,6	2,8	0,2
Prato	Salada quente de quinoa com frango grelhado, beringela e cenoura	1172	278	8,2	0,7	22,2	4,8	26,6	0,4
Dieta	Peito de frango cozido em caldo aromático de hortelã	412	97	1,1	0,0	0,0	0,0	23,2	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com feijão frade, beringela e cenoura	1048	248	3,5	0,1	38,8	5,7	11,7	0,2

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

Acompanhamento	Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Legumes	Rabanete, alface e cebola	45	11	0,1	0,0	1,1	1,0	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Líp.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Açúcar</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa	Sopa de couve-lombarda	656	155	5,1	0,7	21,3	5,3	3,8	0,2
Prato	Arroz de forno gratinado com atum e brócolos	1880	450	21,9	1,5	31,6	0,3	30,5	1,6
Dieta	Posta de perca grelhada	543	130	6,4	0,7	0,1	0,0	17,7	0,5
Vegetariana	Ervilhas em molho de tomate com brócolos	718	173	6,1	0,9	13,1	3,7	9,8	0,2
Acompanhamento	Arroz branco	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Legumes	Feijão-verde cozido	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>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

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

<b>Segunda</b>		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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
<b>Terça</b>		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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) <sup>3</sup>	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 <sup>3</sup>	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 <sup>1,3,7,8,12</sup>	504	119	0,9	0,0	23,5	19,4	4,1	0,1
<b>Quarta</b>		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	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
<b>Quinta</b>		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 <sup>1</sup>	1161	277	6,9	0,9	33,6	3,9	13,5	0,2
Acompanhamento	Massa penne <sup>1</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Alho, <sup>9</sup>Alho, <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, Lip. - 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 <sup>4,7</sup>	949	226	10,4	0,8	18,0	1,5	14,1	2,4
Dieta	Peixe espada grelhado <sup>4</sup>	291	69	2,4	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1
Vegetariana	Tofú com natas <sup>6,7</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</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. 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>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. 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