

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

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Nabiças	184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa 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	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Lascas salmão com fusili e macedónia	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	Carbonara de legumes com cogumelos	401	96	3,5	0,4	11,0	2,7	3,9	0,1
Acompanhamento	Fusili/ 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	Mousse chocolate com pofriterole	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	Bacalhau com todos (bacalhau, ovo, couve portuguesa, nabo, batata e cenoura) ^{3,4}	1019	242	6,5	0,1	21,2	5,3	22,4	2,6
Dieta Vegetariana	Bacalhau cozido ^{3,4}	683	164	10,1	1,1	8,3	0,8	19,0	3,7
Acompanhamento	Massa gratinada com favas, couve-flor, milho, pimentos e queijo	592	141	4,5	0,6	16,9	1,4	6,3	0,1
Legumes	Batata cozida	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Sobremesa	Brócolos, curgete e cenoura salteados	282	68	5,6	0,8	0,8	0,7	2,5	0,6
	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

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 13 a 17 de março de 2023
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 vitela 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	Perca grelhada com molho de alho e coentros ⁴	543	130	6,4	0,7	0,1	0,0	17,7	0,5
Dieta	Perca estufada simples com coentros ⁴	559	133	6,4	0,7	0,7	0,5	17,9	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

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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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 ^{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 20 a 24 de março 2023
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 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	Grão de bico estufado 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	Couve-coração	235	56	1,0	0,2	9,0	2,2	2,0	0,1
Prato	Peru assado com laranja ^{9,10,11}	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
Quinta									
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 ^{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	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	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Lasanha de salmão com espinafres tomilho ⁴	1964	470	28,6	0,7	32,0	0,6	20,2	0,3
Dieta	Posta de salmão grelhada ⁴	1164	280	23,4	0,0	0,0	0,0	17,3	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com ovo mexido e pão torrado	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 27 a 31 de março 2023
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
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									
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	Bife de vitela com ovo estrelado ^{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	Batata frita e arroz	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									
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	Perna de Frango assada com limão	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
Acompanhamento	Fusili tricolor	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	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, 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

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
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 3 a 7 de abril 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Bife de peru assado com ratattouille de legumes (tomate, beringela e curgete)	1060	253	12,5	4,0	20,3	0,1	14,5	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado	435	103	1,1	0,3	0,1	0,1	22,6	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com ratattouille 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									
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
Quarta									
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									
Sopa	Creme de salsa								
Prato	Lombinhos de frango estufados com mel e pimentão-doce	674	160	6,2	0,7	4,7	4,4	21,3	0,4
Dieta	Lombinhos de frango 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	Abrótea cozida ⁴	274	65	0,1	0,0	0,0	0,0	17,9	1,0
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	Chessecake de frutos vermelhos								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 10 a 14 de abril de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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									
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Carne de porco assada com mel e alecrim	285	68	2,8	0,5	1,5	1,3	8,7	0,1
Dieta	Carne de porco 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 açafraão	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, 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	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 17 a 21 de abril 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, lula,delicias do mar, ervilhas, tomate e pimentos) ^{2,4,12,14}	548	131	6,0	2,1	10,1	1,3	8,7	6,8
Dieta	Filetes de pescada estufados simples	401	96	4,4	0,6	0,6	0,4	13,4	0,4
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	Leite creme 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	Rojões de porco com migas de couve	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	Cubos Batata/Batata cozida	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 açafrão	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, 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 abóbora com flocos de aveia	170	40	0,7	0,1	6,3	2,7	1,2	0,1
Prato	Salada de atum com batata, macedónia e ovo) ⁴	956	227	6,6	0,7	19,7	3,9	20,6	0,5
Dieta	Red-fish assado 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, 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

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 24 a 28 de abril de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e abóbora	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Peru assado com laranja	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 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

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, 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