

Colégio Mira Rio
EMENTA INFANTIL
Semana de 28 abril a 2 maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,3,6,12}	1143	272	10,6	3,8	30,9	1,9	12,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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 ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com macedonia ⁴	817	194	4,2	0,6	24,1	0,5	14,6	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Frango assado com massa e legumes ^{1,3}	1136	270	7,6	1,3	30,5	1,4	19,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	39	2,1	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Bife de vaca com batata frita e arroz	1623	389	22,1	4,0	31,1	0,7	15,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	161	38	2,1	0,3	3,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Pescada lascada com batata e espinafres ⁴	780	184	1,0	0,1	27,3	2,2	15,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:25

Colégio Mira Rio
EMENTA INFANTIL
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	39	2,1	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	793	189	7,8	1,2	25,3	1,6	3,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas e legumes ^{1,4,5,6,7}	1410	340	21,9	4,6	25,6	0,4	9,7	1,7
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Bife de peru grelhado com arroz e salada	904	214	3,0	0,5	28,1	0,4	17,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	220	53	2,2	0,4	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Lasanha de vitela com cenoura ralada ^{1,3,6,7}	2527	615	23,8	9,3	66,1	1,5	32,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão e couve flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1286	306	9,4	1,2	39,2	0,6	15,2	1,4
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:25

Colégio Mira Rio
EMENTA INFANTIL
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Empadão (arroz) de carne de bovino picada e salada ⁷	1260	301	13,8	5,0	27,1	0,3	16,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	163	39	2,1	0,3	3,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Bacalhau espiritual e brocolos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	721	172	5,7	2,0	19,6	1,2	9,5	1,8
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Strogonoff de frango com arroz e legumes ^{1,7}	1249	298	13,0	3,1	33,4	0,7	11,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	161	38	2,1	0,3	3,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com purê batata e feijão verde	1346	321	15,1	4,0	27,5	2,2	17,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Fusilli com atum e ananas ^{1,3,4,6,7}	2626	640	23,2	7,3	73,7	2,7	32,3	2,1
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:25

Colégio Mira Rio
EMENTA INFANTIL
Semana de 19 a 23 de maio de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	163	39	2,1	0,3	4,0	0,8	0,6	0,2
Prato	Febras de porco com massinha e legumes salteados ^{1,6,7,9,10}	1591	380	17,1	3,7	29,3	0,9	26,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{7,12}	298	71	2,3	0,3	9,4	0,5	2,8	0,2
Prato	Tiras de pota com arroz e macedonia ^{4,5,6,7}	1410	340	21,9	4,6	25,6	0,4	9,7	1,7
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	39	2,1	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Bife de frango com fusilli e salada	1623	389	22,1	4,0	31,1	0,7	15,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	165	40	2,1	0,3	4,3	0,6	0,6	0,2
Prato	Arroz de aves e salada ^{1,3}	1673	398	17,8	4,9	24,9	1,2	34,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de legumes	330	78	2,1	0,3	12,1	1,1	1,9	0,2
Prato	Bacalhau com natas e curgete	1047	251	16,0	2,4	24,3	0,1	2,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:25

Colégio Mira Rio
EMENTA INFANTIL
Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	222	53	2,1	0,3	6,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3}	1584	377	15,2	4,9	38,6	1,7	20,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Arroz do mar (pescada e maruca) com ervilhas ⁴	783	186	3,7	0,5	24,1	0,5	13,6	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	163	39	2,1	0,3	4,0	0,8	0,6	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com puré e cenoura ^{1,6,7,9,10}	1591	380	17,1	3,7	29,3	0,9	26,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres	449	106	2,1	0,3	18,2	1,7	2,6	0,2
Prato	Arroz à valenciana ^{2,14}	866	206	7,3	1,9	22,2	0,6	12,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Couve coração ^{7,12}	212	51	2,1	0,4	6,6	1,0	0,9	0,2
Prato	Pizza de atum com ananas e milho ^{1,4,7}	1435	342	15,4	3,8	31,2	5,9	19,0	2,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:25