

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 5

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes	140	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,4	0,2
Prato	Hambúrguer aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	751	179	7,3	0,5	14,7	1,5	13,4	0,3
Dieta	Frango corado simples com esparguete ¹	613	147	9,2	2,2	2,1	0,4	13,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com esparguete ^{1,6,8,11}	578	139	10,9	1,2	4,6	1,2	4,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	150	36	0,6	0,1	5,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	603	144	7,1	2,0	11,3	1,0	8,2	1,4
Dieta	Salmão no forno com batata assada e legumes ⁴	737	177	12,2	2,2	7,4	0,6	8,7	0,2
Vegetariana	Omelete de salsa ³	1092	260	10,8	2,2	30,5	0,0	9,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	141	34	0,8	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Feijoada à transmuntana ^{1,3,6,7,12}	613	147	8,5	2,6	5,5	1,4	11,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e salada	566	134	2,9	0,5	15,1	0,8	11,2	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes	736	175	2,2	0,3	24,0	2,0	11,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora e coentros	140	33	0,7	0,1	4,8	1,8	1,3	0,1
Prato	Lasanha de vitela com cenoura ralada ^{1,3,7}	806	194	12,5	5,2	11,1	2,0	8,5	0,7
Dieta	Cozido simples	640	153	7,8	2,0	10,1	0,9	10,0	0,3
Vegetariana	Salada de cuscus, cenoura e lombardo ¹	454	108	1,6	0,1	17,5	2,0	4,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-flor	129	31	0,5	0,1	4,1	2,0	1,4	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão e brócolos ^{3,4}	514	122	3,7	0,7	13,3	0,7	8,6	1,1
Dieta	Solha dourada com arroz e brócolos ⁴	643	153	3,8	0,6	19,1	0,5	9,7	0,3
Vegetariana	Wrap de queijo e legumes ^{1,3,6,7}	555	132	4,0	0,9	17,6	4,1	5,1	0,5
Sobremesa	Aletria ^{1,7}	669	158	1,5	0,7	29,3	8,0	2,0	0,2

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 6

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	141	34	0,8	0,1	4,5	1,6	1,4	0,2
Prato	Empadão de carne de bovino picada e salada ^{1,3,6,7,10,12}	585	140	9,3	3,7	6,8	1,8	7,0	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com purê de batata ⁷	379	90	1,1	0,4	8,5	1,3	10,9	0,2
Vegetariana	Empadão de soja ^{1,6,8,10,11,12}	567	135	2,8	0,4	12,3	4,2	12,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de penca	133	32	0,6	0,1	4,3	1,9	1,4	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,7}	572	137	6,9	3,5	8,4	1,8	9,8	1,6
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos ⁴	409	97	3,0	0,4	7,7	0,6	9,4	0,3
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,8}	278	66	2,4	0,4	8,3	2,3	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Strogonoff de frango com arroz e legumes ⁷	582	139	4,6	1,6	13,3	1,0	10,3	0,2
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e legumes	639	153	5,7	1,4	14,7	0,6	9,7	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz ^{1,2,3,4,6,10,12,14}	821	196	4,3	0,6	33,8	4,4	4,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve lombarda	133	32	0,5	0,1	4,4	2,1	1,3	0,3
Prato	Carne de porco assada com purê de batata e feijão verde ⁷	542	130	7,3	3,2	7,5	1,6	7,8	0,2
Dieta	Frango cozido com purê de batata, cenoura e repolho ⁷	398	95	4,1	1,0	6,8	1,7	7,1	0,2
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	567	136	8,4	1,5	9,3	0,9	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,6	0,1	4,4	1,9	1,2	0,1
Prato	Fusilli com atum e ananás ⁴	602	144	11,7	0,8	2,5	2,4	12,3	0,7
Dieta	Red fish assado com batata e legumes ⁴	271	97	3,3	0,5	6,8	0,7	9,7	0,2
Vegetariana	Folhado de espinafres, milho e queijo ^{1,3,6,7,8}	843	203	12,2	3,7	19,0	1,2	5,0	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,6	0,2

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 7

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	136	32	0,5	0,1	4,7	2,3	1,2	0,2
Prato	Febras de porco com esparguete e legumes salteados ^{1,3}	590	141	5,7	1,5	10,2	1,3	11,2	0,3
Dieta	Vitela estufada simples com esparguete e legumes ^{1,3}	682	163	8,8	2,9	9,0	1,3	11,0	0,3
Vegetariana	Chili de soja com legumes ^{1,6,8,11}	870	206	3,3	0,5	26,7	4,3	14,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-lombardo e feijão catarino	177	42	0,6	0,1	6,1	1,6	2,0	0,2
Prato	Tiras de pota com arroz e macedónia ^{6,7,14}	548	130	4,0	0,6	17,3	1,8	5,3	0,3
Dieta	Bacalhau fresco no forno com batata e brócolos ⁴	327	78	2,2	0,3	7,2	1,0	6,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	283	68	2,3	1,7	5,7	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes	140	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,4	0,2
Prato	Bife de frango com fusilli e salada ^{1,3}	410	98	3,9	0,7	2,9	0,7	12,3	0,3
Dieta	Bife de vitela grelhado com fusilli e salada ^{1,3}	166	40	0,4	0,1	6,6	1,5	1,9	0,4
Vegetariana	Crepes de legumes com fusilli ^{1,2,3,4,6,10,12,14}	638	153	5,3	0,8	21,4	5,3	3,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,5	2,2	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves e salada mista	612	146	6,5	1,3	13,3	1,6	8,0	0,3
Dieta	Peru corado ao natural com arroz e salada mista	571	136	5,0	1,2	13,7	1,4	8,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com arroz, cenoura e couve flor ^{1,3,6,7,8,9,10}	730	174	6,5	1,9	20,3	2,4	7,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	122	29	0,5	0,1	4,0	1,9	1,2	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	603	144	7,1	2,0	11,3	1,0	8,2	1,4
Dieta	Filetes de pescada no forno com orégãos e batata assada ^{1,2,3,4,7,14}	491	118	2,7	0,6	16,8	2,1	6,0	0,3
Vegetariana	Arroz com ovo mexido e legumes ³	406	97	3,2	0,6	10,1	1,4	5,1	0,2
Sobremesa	Bolo de cenoura ^{1,3,5,6}	677	162	8,0	1,5	15,3	4,6	6,9	0,3

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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 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 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.

Colégio Mira Rio
1ºCEB
ALMOÇO
Semana 8

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de macedónia	128	30	0,5	0,1	4,4	2,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada ^{1,3,7}	883	212	12,4	4,2	13,4	1,9	10,8	0,7
Dieta	Frango corado com esparguete e cenoura ralada ^{1,3}	835	199	10,3	2,1	13,3	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete e cenoura ralada ^{1,6,8,11}	670	160	5,5	2,6	10,2	4,8	14,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	150	36	0,6	0,1	5,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{3,4}	562	134	3,8	0,8	16,5	0,8	8,1	0,9
Dieta	Carapau assado no forno com batata, cenoura e couve flor ⁴	390	93	3,1	0,5	8,4	1,3	7,1	0,3
Vegetariana	Quinoa com rúcula, ovo, grão e cenoura ralada ^{1,3,6,8,11}	612	146	6,4	1,1	13,3	1,8	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,0	28,9	2,9	0,4

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	136	32	0,5	0,1	4,7	2,3	1,2	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com puré de batata e cenoura ⁷	547	131	7,4	3,1	7,0	1,4	8,6	0,2
Dieta	Peru assado simples com puré de batata e cenoura ⁷	404	96	4,2	1,1	6,9	1,7	7,0	0,2
Vegetariana	Quiche de espinafres e milho ^{1,3,6}	515	124	7,1	1,3	11,0	0,7	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	186	44	0,9	0,1	6,1	2,0	2,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana ^{2,6,7,10,12,14}	437	173	2,4	0,6	7,2	0,6	9,6	0,3
Dieta	Perninhas de frango grelhadas com arroz e salada	604	143	3,7	0,6	17,3	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz e salada ^{1,2,3,4,6,10,12,14}	668	159	3,8	0,6	26,5	3,9	3,6	0,6
Sobremesa	Maçã assada	266	63	0,5	0,1	13,2	13,2	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve coração	141	34	0,7	0,1	4,8	2,1	1,3	0,1
Prato	Pizza de atum com ananás e cogumelos ^{1,3,4,7,12}	571	137	10,3	1,3	4,0	1,7	10,0	0,8
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	345	82	2,3	0,3	7,0	1,3	7,5	0,3
Vegetariana	Pizza de legumes (milho, ananás, azeitonas) ^{1,8,12}	699	168	8,5	3,5	19,3	2,8	2,5	0,9
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,7}	658	157	8,1	3,9	14,9	6,6	5,7	0,2

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) 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.