

Colégio Mira Rio
Infantil
ALMOÇO
Semana 1

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,3
Prato	Massa gratinada com carne picada e cenoura ^{1,3}	653	157	10,5	3,8	5,9	1,6	9,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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	238	57	2,4	0,4	6,7	1,7	1,4	0,2
Prato	Lasca de salmão com batata e espinafres ⁴	341	81	2,2	0,3	6,4	0,6	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de galinha ¹	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
Prato	Arroz à valenciana	554	132	3,4	0,8	15,7	1,2	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês	144	34	0,6	0,1	4,8	1,9	1,3	0,1
Prato	Macarronete com carne (porco, frango) e salada de alface ¹	329	79	3,3	0,7	3,1	1,4	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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	145	34	0,6	0,1	5,1	2,6	1,2	0,2
Prato	Salada de atum com batata, ovo ralado e feijão verde ^{3,4}	481	115	7,2	0,8	4,8	1,2	9,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

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) Amendoins, (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
Infantil
ALMOÇO
Semana 2

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-flor	158	37	0,8	0,1	5,5	1,8	1,3	0,2
Prato	Chili de vitela com legumes	714	170	8,4	3,0	14,8	1,6	8,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Salada de salmão com espirais e macedónia ^{1,3,4}	784	188	14,7	2,7	3,4	0,0	10,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	188	45	0,9	0,1	6,4	2,2	1,5	0,4
Prato	Carne de porco á portuguesa com ervilhas ^{5,6,12}	556	133	6,0	1,4	8,8	1,0	9,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,3
Prato	Frango assado com massinha e curgete	521	123	2,1	0,4	17,3	0,7	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 feijão verde	169	40	0,6	0,1	6,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	666	159	5,1	0,7	21,0	1,0	6,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

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) Amendoins, (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
Infantil
ALMOÇO
Semana 3

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,6	0,1	4,5	2,2	1,2	0,2
Prato	Peru assado com batata	479	114	4,5	1,3	7,7	0,7	10,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	170	40	0,8	0,1	6,1	1,6	1,4	0,2
Prato	Cavala estufada com arroz e macedónia ⁴	711	169	6,3	1,0	14,6	0,2	12,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Rolo de carne com esparguete e salada ^{1,3,6,12}	745	178	9,9	4,1	11,9	1,9	9,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz	914	218	11,1	4,0	18,6	1,3	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana	165	39	0,6	0,1	5,8	2,2	1,4	0,4
Prato	Salada de pescada com batata e ovo ^{3,4}	480	114	4,9	1,0	5,4	0,3	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

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) Amendoins, (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
Infantil
ALMOÇO
Semana 4

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	597	143	6,8	0,3	11,2	1,6	8,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres	210	50	0,9	0,1	7,1	2,1	2,0	0,4
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com macedónia ⁴	473	112	2,0	0,3	14,7	0,6	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Frango assado com massa e legumes ^{1,3}	322	77	2,6	0,5	2,8	1,1	9,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	170	40	0,8	0,1	6,1	1,6	1,4	0,2
Prato	Bife de vaca e arroz	980	234	11,6	3,9	17,9	0,3	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	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 lombarda	149	36	0,6	0,1	4,9	2,2	1,6	0,3
Prato	Pescada lascada com batata e espinafres ⁴	341	81	2,2	0,3	6,5	0,6	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

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) Amendoins, (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
Infantil
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	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,4	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	634	151	6,1	1,8	14,1	1,8	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	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	169	40	0,6	0,1	6,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Lasca de bacalhau com batata, grão e legumes ^{4,7}	376	90	2,9	1,0	7,8	1,4	7,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	188	45	0,9	0,1	6,4	2,2	1,5	0,4
Prato	Bife de peru grelhado com arroz e salada	560	133	2,4	0,4	14,2	0,7	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de repolho	143	34	0,6	0,1	4,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Lasanha de vitela com cenoura ralada ^{1,7}	634	151	7,6	2,7	12,5	2,2	7,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-flor	158	37	0,8	0,1	5,5	1,8	1,3	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de feijão e brócolos ⁴	531	126	2,3	0,3	12,6	0,4	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

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) Amendoins, (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.



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) Amendoins, (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.