

Colégio Mira Rio
Creche
ALMOÇO
Semana 1

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	159	38	0,6	0,1	5,9	2,4	1,0	0,3
Prato	Vitela picadinha com massinha e cenoura ^{1,3}	592	142	9,3	3,4	5,6	1,8	8,1	0,7
Sobremesa	Puré de 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	157	37	0,7	0,2	5,2	1,9	1,6	0,1
Prato	Saladinha de peixe (badejo) com batata e espinafres ⁴	354	84	2,0	0,3	6,5	0,6	8,8	0,2
Sobremesa	Puré de 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 abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Arroz de borrego com cenoura	579	138	4,1	1,3	13,9	0,9	10,7	0,2
Sobremesa	Puré de 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 curgete	142	34	0,7	0,1	4,6	1,6	1,6	0,1
Prato	Frango desfiado com macarronete e salada de alface ¹	437	104	3,2	0,6	2,2	0,2	16,3	0,2
Sobremesa	Puré de 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 espinafres	174	41	0,8	0,1	5,9	2,1	1,5	0,3
Prato	Salada de alabote com batata e feijão-verde ⁴	374	89	1,7	0,2	7,7	0,9	10,1	0,1
Sobremesa	Puré de 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
Creche
ALMOÇO
Semana 2

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor	230	54	1,2	0,2	8,5	1,5	1,7	0,2
Prato	Picadinho de carne com esparguete e brócolos	839	200	10,0	3,6	17,0	1,4	9,6	0,6
Sobremesa	Puré de 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	Salmão lascada com massinha e macedónia ^{1,4}	692	166	12,8	2,4	3,3	0,3	9,0	0,3
Sobremesa	Puré de 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 espinafres	140	33	0,6	0,1	4,5	2,2	1,2	0,2
Prato	Jardineira de frango	466	112	5,7	1,2	6,2	1,4	7,8	0,2
Sobremesa	Puré de 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 alface	162	38	0,6	0,1	5,9	2,2	1,3	0,2
Prato	Borrego estufado com massinha e legumes ¹	416	100	4,8	1,5	2,4	0,7	11,5	0,2
Sobremesa	Puré de 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	Creme de alface	162	38	0,6	0,1	5,9	2,2	1,3	0,2
Prato	Arroz de pescada e macedónia ⁴	587	139	2,8	0,4	16,9	0,0	11,0	0,2
Sobremesa	Puré de 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
Creche
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 simples com massinha ¹	524	124	2,1	0,4	10,8	0,5	15,2	0,2
Sobremesa	Puré de 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 cenoura e alho francês	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata e macedónia ⁴	375	89	2,2	0,3	8,0	0,4	8,8	0,1
Sobremesa	Puré de 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	153	36	0,6	0,1	5,5	2,3	1,3	0,2
Prato	Borrego com massinha e salada ^{1,3}	416	100	4,8	1,5	2,4	0,7	11,5	0,2
Sobremesa	Puré de 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 abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz e salada	917	219	11,2	4,0	18,7	1,3	10,4	0,5
Sobremesa	Puré de 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	157	37	0,7	0,2	5,2	1,9	1,6	0,1
Prato	Salada de pescada com batata e ovo ^{3,4}	481	115	4,9	1,0	5,4	0,3	12,0	0,2
Sobremesa	Puré de 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
Creche
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	135	32	0,5	0,1	4,6	2,3	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3}	669	160	8,8	3,1	10,8	1,9	8,6	0,5
Sobremesa	Puré de 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 espinafres com grão	249	59	1,4	0,2	8,1	1,2	2,6	0,3
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com macedónia ⁴	518	123	2,2	0,3	15,8	0,2	9,4	0,1
Sobremesa	Puré de 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	153	36	0,6	0,1	5,5	2,3	1,3	0,2
Prato	Frango assado com massinha e legumes ^{1,3}	349	83	2,3	0,4	2,8	1,2	12,0	0,2
Sobremesa	Puré de 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 curgete	153	36	0,6	0,1	5,5	2,3	1,3	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz	917	219	11,2	4,0	18,7	1,3	10,4	0,5
Sobremesa	Puré de 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	159	38	0,6	0,1	5,6	2,2	1,4	0,3
Prato	Pescada lascada com batata e espinafres ⁴	341	81	2,2	0,3	6,5	0,6	8,2	0,2
Sobremesa	Puré de 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
Creche
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	153	36	0,6	0,1	5,5	2,3	1,3	0,2
Prato	Esparguete com picadinho de peru ^{1,3}	737	174	4,2	0,7	13,2	0,6	20,7	0,2
Sobremesa	Puré de 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 feijão verde	157	37	0,7	0,2	5,2	1,9	1,6	0,1
Prato	Salada de bacalhau fresco com legumes ⁴	325	77	1,7	0,3	7,4	1,2	7,4	0,2
Sobremesa	Puré de 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 espinafres	140	33	0,6	0,1	4,5	2,2	1,2	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz e salada ¹	524	124	2,1	0,4	10,8	0,5	15,2	0,2
Sobremesa	Puré de 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 abóbora	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,0	0,1
Prato	Vitela com massinha e cenoura ¹	699	167	11,4	3,9	2,6	0,9	13,3	0,2
Sobremesa	Puré de 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	Creme de couve-flor	230	54	1,2	0,2	8,5	1,5	1,7	0,2
Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor ⁴	596	141	2,0	0,3	19,3	0,5	10,9	0,4
Sobremesa	Puré de 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.