

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) 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
Creche
ALMOÇO
Semana 6

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	Vitela picada com arroz e salada	888	212	10,8	3,9	17,9	1,2	10,2	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 brócolos	193	46	0,8	0,1	6,9	2,3	1,5	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos ⁴	382	91	2,1	0,3	8,3	0,6	9,1	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 cenoura	135	32	0,5	0,1	4,6	2,3	1,1	0,2
Prato	Frango estufado com arroz e legumes	336	80	1,6	0,3	6,5	1,4	9,0	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 lombarda	159	38	0,6	0,1	5,6	2,2	1,4	0,3
Prato	Cubos de borrego com batatinha e feijão-verde	444	106	3,8	1,2	7,4	0,9	9,9	0,1
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 alho francês	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,3	0,2
Prato	Salada de pescada com massinha e brócolos ^{1,4}	383	91	3,5	0,5	2,3	0,2	12,5	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Colégio Mira Rio
Creche
ALMOÇO
Semana 7

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura e nabo	159	38	0,6	0,1	5,9	2,4	1,0	0,3
Prato	Vitela estufada simples com massinha e legumes ¹	526	126	8,2	2,8	2,8	1,3	9,8	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 alface	162	38	0,6	0,1	5,9	2,2	1,3	0,2
Prato	Salada de salmão lascado com batata e macedônia ⁴	692	165	11,0	2,0	8,0	0,4	8,2	0,0
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	Bife de frango com fusilli ^{1,3}	523	125	4,5	0,8	2,5	0,1	18,5	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	Arroz de aves com salada ^{1,3}	556	132	2,3	0,4	14,5	0,6	12,7	0,1
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	Bacalhau fresco com batata ⁴	421	100	2,3	0,4	9,3	0,6	10,0	0,1
Sobremesa	Puré de fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Colégio Mira Rio
Creche
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	177	42	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,2
Prato	Esparquete á bolonhesa simples com alface e cenoura ^{1,3}	670	160	8,8	3,2	10,7	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 feijão verde	157	37	0,7	0,2	5,2	1,9	1,6	0,1
Prato	Arroz de mar (pescada) com ervilhas ⁴	518	123	2,3	0,3	14,1	0,6	10,2	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 cenoura e nabo	159	38	0,6	0,1	5,9	2,4	1,0	0,3
Prato	Bife de peru com puré e cenoura	401	95	2,1	0,3	7,5	1,1	11,0	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 espinafres	174	41	0,8	0,1	5,9	2,1	1,5	0,3
Prato	Franguinho desfiado com arroz e salada de alface e tomate	586	139	2,6	0,4	14,7	0,6	13,8	0,1
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 coração	145	34	0,6	0,1	5,1	2,6	1,2	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, feijão-verde e ovo ^{3,4}	419	100	3,9	0,8	6,2	0,8	9,5	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0