



Colégio Mira Rio
FIT GU
Semana de 7 a 11 de abril 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Crepe de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Massa gratinada com carne picada ^{1,3,5,6}	2976	712	35,3	7,9	71,4	1,8	26,1	0,5
Dieta	Carne de vaca estufada com legumes ^{1,3}	1599	379	10,3	2,9	39,5	2,2	31,2	0,8
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6,7,8,11}	639	153	4,8	1,3	8,9	3,3	15,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	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	Lascas de peixe com batata e espinafres ^{3,4}	2973	713	44,8	7,0	40,1	0,9	33,8	1,8
Dieta	Solha no forno com batata e cenoura e couve flor ⁴	1285	304	7,5	1,1	35,1	3,4	22,3	0,9
Vegetariana	Legumes à Brás com alho francês	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
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	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Prato	Arroz á valenciana	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Peru estufado simples	1930	459	16,9	4,4	43,6	1,0	32,1	0,9
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	786	213	24,4	11,6	18,7	1,8	12,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Macarronete com carnes (porco e frango) e legumes ^{1,3}	1671	397	14,9	3,7	36,9	1,7	26,2	0,8
Dieta	Perninha de frango grelhadas ^{1,3}	1270	300	4,6	1,1	35,2	1,4	27,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6}	1346	319	4,9	0,9	54,3	4,0	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	364	86	0,3	0,1	18,0	16,2	1,3	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	220	53	2,2	0,4	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Pizza de atum com pimento ^{1,4,7}	1376	329	15,3	3,8	28,8	2,0	18,7	2,2
Dieta	Red fish no forno ⁴	1450	345	9,8	1,5	35,7	2,3	26,0	0,9
Vegetariana	Pizza vegetariana com ananás ¹	1170	279	8,0	1,1	42,7	10,3	7,6	1,1
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	0,1

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Mira Rio
Restaurante
Semana de 14 a 18 de abril 2005
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Chili de vitela ¹²	2069	494	17,2	5,4	53,1	1,0	31,1	0,4
Dieta	Peru corado	1942	462	19,5	4,8	40,9	0,9	30,1	0,7
Vegetariana	Quiche de milho e espinafres ^{1,3,6,7}	844	226	25,1	11,6	18,6	1,0	14,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Creme de abóbora e coentros ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão com espirais ^{1,3,4}	2510	600	36,3	6,9	38,6	1,7	29,0	0,5
Dieta	Salmão assado no forno ⁴	1877	449	25,5	4,6	34,0	2,5	19,0	0,4
Vegetariana	Folhado de legumes com feijão ^{1,3,6}	831	223	19,4	7,4	33,4	1,7	10,8	1,1
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 espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	2256	543	35,9	7,9	26,3	0,0	28,1	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado com limão ^{7,12}	952	225	2,1	0,7	17,5	0,4	32,1	0,6
Vegetariana	Cubos de soja à portuguesa com legumes ^{1,5,6,8,11,12}	2120	509	24,6	3,0	38,0	6,7	29,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Frango assado com farinheira ^{1,6,12}	2204	527	26,9	5,4	45,8	1,8	24,1	1,0
Dieta	Perninhas de frango assado	1230	291	4,5	0,9	39,8	0,4	22,2	0,6
Vegetariana	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais ^{1,6,11}	1425	338	7,7	0,9	48,8	3,0	14,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,7,14}	1629	378	9,4	2,1	60,6	2,2	12,7	1,1
Dieta	Posta de badejo no forno ⁴	1411	335	6,2	0,9	41,2	1,6	26,9	0,8
Vegetariana	Omelete de salsa ³	1564	373	15,2	3,4	41,3	1,5	15,6	0,8
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	544	129	3,4	1,4	19,7	9,0	4,0	0,2

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07



Colégio Mira Rio
Restaurante
Semana de 21 a 25 de abril 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Carbonara ^{1,6,7,9,10,12,3}	1790	426	21,7	8,8	38,2	2,7	19,4	2,6
Dieta	Vitela cozida simples	653	155	5,2	2,2	0,7	0,0	25,8	0,6
Vegetariana	Curgete recheada ^{1,6}	1091	259	5,4	1,2	42,1	3,1	9,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Douradinhos com arroz, cenoura e f. verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2684	641	29,8	4,4	69,7	2,8	20,8	1,8
Dieta	Solha no forno ⁴	1410	334	7,2	1,1	41,0	0,4	25,3	0,9
Vegetariana	Espiritual de legumes ^{1,6,7,12}	866	207	8,9	2,6	25,6	1,5	4,4	0,6
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}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Rolo de carne(peru) com esparguete ^{1,6,7,9,10,12}	1790	426	21,7	8,8	38,2	2,7	19,4	2,6
Dieta	Frango grelhado ^{1,3}	1246	294	4,6	1,0	35,2	1,4	27,2	0,6
Vegetariana	Caril de grão com espinafres	1747	416	10,3	3,3	63,6	2,2	13,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Bife de vitela com ovo, batata frita e arroz	1540	365	7,4	1,3	40,7	1,1	32,7	0,4
Dieta	Bife de Peru corado	1847	440	18,3	4,4	40,9	0,9	27,1	0,7
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	1268	301	3,6	0,4	55,1	0,4	11,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	1,9	2,9	0,3
Prato	Peixe à brás ^{3,4}	2909	698	44,7	7,0	38,5	0,9	32,7	1,6
Dieta	Pescada cozida ⁴	1169	276	1,9	0,3	34,5	2,6	28,4	1,0
Vegetariana	Legumes à Brás com cogumelos	1954	467	21,8	3,0	46,5	0,9	14,1	1,1
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	406	96	1,3	0,8	18,3	11,6	2,7	0,2

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, ¹³Tremoço, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07

Colégio Mira Rio
Restaurante



Semana de 28 abril a 2 de maio 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	225	53	0,5	0,1	7,0	0,2	4,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas ^{1,3,6,12}	1650	393	14,8	6,0	44,1	3,4	19,5	1,5
Dieta	Bife de peru grelhado ^{1,3}	1381	327	7,1	2,5	35,0	1,4	30,0	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
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	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4}	1915	456	15,1	2,6	58,7	1,1	19,8	2,6
Dieta	Bacalhau fresco ⁴	1070	253	0,6	0,1	34,0	2,6	26,1	0,7
Vegetariana	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1165	280	14,6	3,5	16,7	2,1	17,7	1,0
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	Caldo verde	441	104	2,1	0,3	17,6	1,2	2,7	0,2
Prato	Frango assado ^{1,3}	1775	421	8,3	1,4	51,8	1,7	32,6	0,8
Dieta	Frango assado ^{1,3}	1277	302	4,7	1,1	35,3	1,4	27,4	0,6
Vegetariana	Quiche de espinafres ^{1,3,6,7}	778	211	24,6	11,6	17,4	1,0	12,7	1,3
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}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Grelhada mista com arroz ³	1992	478	29,3	5,7	28,3	0,8	24,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado	1437	341	9,2	2,4	40,6	0,7	23,0	0,6
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	579	138	6,4	2,0	13,7	1,0	5,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	227	54	2,2	0,3	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Pescada em cama de espinafres ⁴	1459	346	7,5	1,1	40,2	0,6	28,3	1,1
Dieta	Pescada cozida ⁴	1353	320	4,2	0,6	40,8	1,4	28,8	1,0
Vegetariana	Crepes de legumes	951	226	3,6	0,6	41,1	1,3	5,6	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	369	88	2,0	1,7	15,8	12,7	1,1	0,1

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07



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, ¹³Tremoço, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:07