

Colégio Mira Rio



EMENTA INFANTIL  
Semana de 7 a 11 de abril de 2025  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	163	39	2,1	0,3	4,0	0,8	0,6	0,2
Prato	Massa gratinada com carne picada e cenoura <sup>1,3</sup>	1584	377	15,2	4,9	38,6	1,7	20,9	0,3
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	Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Lascas de peixe com batata e espinafres <sup>3,4</sup>	2295	551	35,6	5,6	29,5	0,7	25,8	1,5
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Canja de galinha <sup>1,3,6,10</sup>	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Arroz á valenciana	1076	255	4,0	0,7	31,9	0,6	22,2	0,4
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 alho-francês	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Macarronete com carne ( porco, frango) e salada alface	1076	255	4,0	0,7	31,9	0,6	22,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Salada de atum com batata, ovo ralado e feijão verde <sup>1,4,7</sup>	1365	326	15,0	3,8	28,7	3,6	18,2	2,4
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 14:25



Colégio Mira Rio  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 14 a 18 de abril de 2025  
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Chili de vitela com legumes <sup>12</sup>	2059	492	17,2	5,4	52,8	0,7	31,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão com espirais e macedônia <sup>1,3,4</sup>	1635	390	20,6	3,8	33,3	1,4	17,0	0,7
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	157	38	2,1	0,3	3,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com ervilhas <sup>5,6</sup>	1527	368	25,7	5,0	18,3	0,0	15,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Quinta

Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Franguinho assado com batata assada, arroz e brócolos	1214	288	8,8	1,5	26,1	1,4	25,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	1266	292	9,0	2,0	44,0	1,4	9,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 14:25



Colégio Mira Rio  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 21 a 25 de abril de 2025  
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	166	40	2,2	0,3	3,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Carbonara com salada <sup>1,3</sup>	1584	377	15,2	4,9	38,6	1,7	20,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Douradinhos com arroz e macedonia <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	2019	485	29,3	4,1	36,0	2,2	16,9	1,5
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	162	39	2,1	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Rolo de carne com esparguete e salada <sup>1,3,6,7</sup>	783	188	11,5	3,8	2,0	0,5	18,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0

Sopa	Sopa de abóbora	375	89	2,0	0,3	15,0	1,4	2,1	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz e salada	1069	253	3,9	0,7	31,7	0,4	22,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sopa	Juliana <sup>7,12</sup>	176	42	2,1	0,3	4,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e ovo <sup>3,4</sup>	807	190	2,2	0,5	27,3	1,7	14,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 14:25



Colégio Mira Rio  
EMENTA INFANTIL  
Semana de 28 abril a 2 maio de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3,6,10</sup>	135	32	0,3	0,1	3,5	0,1	3,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface <sup>1,3,6,12</sup>	1143	272	10,6	3,8	30,9	1,9	12,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com macedonia <sup>4</sup>	817	194	4,2	0,6	24,1	0,5	14,6	0,4
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Frango assado com massa e legumes <sup>1,3</sup>	1136	270	7,6	1,3	30,5	1,4	19,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	162	39	2,1	0,3	3,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Bife de vaca com batata frita e arroz	1623	389	22,1	4,0	31,1	0,7	15,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	191	45	0,2	0,0	8,5	8,5	1,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	161	38	2,1	0,3	3,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Pescada lascada com batata e espinafres <sup>4</sup>	780	184	1,0	0,1	27,3	2,2	15,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 14:25