

Colégio Mira Rio

EMENTA CRECHE Semana de 28 abril a 2 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3}	1034	246	9,3	2,7	28,0	1,2	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura	374	89	2,1	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com macedonia ⁹⁴	980	232	3,3	0,5	32,2	0,3	17,4	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	314	75	2,0	0,3	11,6	1,1	1,8	0,2
Prato	Frango assado com massinha e legumes ^{1,3,6,10}	1256	298	9,9	1,7	28,1	1,2	23,0	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz ^{3,7,12}	1073	256	13,2	4,4	17,8	0,4	15,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Pescada lascada com batata e espinafres ^{3,4}	843	199	1,3	0,4	27,2	2,1	18,2	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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

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

Colégio Mira Rio
EMENTA CRECHE
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete com picadinho de peru ^{1,3}	868	206	5,0	0,8	27,0	1,4	12,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de bacalhau fresco com legumes ⁴	1111	264	6,7	1,0	33,0	0,7	17,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Bife de Peru grelhado com arroz e salada	1495	356	13,9	3,5	31,3	2,8	25,1	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Vitela com massinha e cenoura ^{1,3}	1056	251	10,3	2,9	27,3	1,6	11,7	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Fogonero cozido com batata e couve-flor ⁴	796	188	1,0	0,1	27,4	2,2	16,0	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Colégio Mira Rio
EMENTA CRECHE
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Vitela picada com arroz e salada	1099	262	10,8	2,9	30,2	0,4	10,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	316	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Bacalhau fresco (badejo) cozido com batata e brócolos ⁴	729	172	0,4	0,1	27,0	1,9	13,6	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com arroz e legumes	1495	356	13,9	3,7	30,8	0,6	26,1	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lombarda	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Cubos de borrego com batatinha e feijão-verde	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Salada de pescada com massinha e brócolos ^{1,3,4,6,10}	993	235	5,7	0,9	28,3	1,3	16,5	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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

Colégio Mira Rio

EMENTA CRECHE Semana de 19 a 23 de maio 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Vitela estufada simples com massinha e legumes	1179	281	10,8	2,9	34,3	0,4	11,0	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alface	485	115	2,3	0,3	11,7	1,2	11,1	0,5
Prato	Salada de salmão lascado com batata e macedónia ⁴	821	195	5,5	1,0	27,9	2,6	6,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Bife de frango com fusilli ^{3,7,12}	1495	356	13,9	3,7	30,8	0,6	26,1	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Arroz aves com salada	1175	280	9,4	2,6	28,7	0,8	19,3	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada) ^{1,3,4,6,10}	966	229	5,6	0,8	28,0	1,1	15,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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

Colégio Mira Rio

EMENTA CRECHE Semana de 26 a 30 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa simples com alface e cenoura ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz do mar (pescada, maruca com ervilhas) ⁴	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Bife de peru com puré e cenoura	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Franguinho desfiado com arroz e salada de alface e tomate	1146	272	7,3	1,2	30,3	0,6	20,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve coração	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde e ovo ^{3,4}	888	210	2,2	0,5	28,0	1,7	17,7	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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