

Colégio Mira Rio
EMENTA CRECHE
Semana de 3 a 7 de fevereiro 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	Massinha com picadinho de vitela ^{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									
Sopa	Creme de feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de bacalhau fresco (badejo) 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									
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz e cenoura ralada	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									
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									
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Arroz de pescada com legumes 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 10 a 14 de fevereiro 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	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	Peru estufado com arroz e ervilhas	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 frango 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 17 a 21 de fevereiro 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	Frango desfiado com arroz e repolho	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 penca salada de bacalhau fresco lascado ⁴	485	115	2,3	0,3	11,7	1,2	11,1	0,5
Prato		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	Picadinho de peru com massinha ^{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 ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Borrego estufado com arroz e brócolos	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 24 a 28 de fevereiro 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	Saladinha de maruca com batata, ovo e legumes 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 lombarda	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Cubos de frango 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
Quinta									
Sopa	Creme de curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Peru desfiado com massinha e salada	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	Arroz de peixe lascado com ervilhas ^{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