



Colégio Colégio Mira Rio
EMENTA CRECHE
Semana de 7 a 11 de abril de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura e nabo	370	88	2,1	0,3	14,5	1,6	2,0	0,2
Prato	Vitela picadinha com massinha e cenoura ^{1,3,6,10}	1074	256	10,2	2,9	27,3	1,4	12,5	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 feijão verde	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Saladinha de peixe (badejo) com batata e espinafres ⁴	727	171	0,3	0,1	27,6	1,7	13,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Arroz de borrego com cenoura	1234	294	9,3	2,5	32,8	1,1	19,0	0,6
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	Frango desfiado com macarronete e salada de alface ^{1,3}	1184	280	6,9	1,3	30,5	1,4	22,2	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Salada de maruca com batata e feijão verde ⁴	981	232	1,2	0,2	34,1	2,4	19,4	0,5
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 14 a 18 de abril de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	creme de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz e legumes ⁷	1277	305	13,9	5,0	27,7	0,7	16,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Salmão lascada com massinha e macedônia ⁴	783	184	0,9	0,1	28,2	1,7	14,5	0,8
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de espinafres	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Jardineira de frango ^{7,12}	572	135	1,2	0,5	12,5	1,0	17,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Creme de alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,1	1,8	0,2
Prato	Borrego com massinha e salada ^{1,3,6,10}	1199	285	8,8	2,5	28,9	1,5	21,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de repolho	316	75	2,1	0,3	11,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Arroz de pescada com macedônia ⁴	896	212	4,1	0,6	29,5	0,5	13,6	0,6
Sobremesa	Purê 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 inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeitura, 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 21 a 25 de ABRIL de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Borrego estufado simples com massinha ^{1,3}	1056	251	10,3	2,9	27,3	1,6	11,7	0,5
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata e macedônia ⁴	789	187	3,3	0,5	25,6	0,5	13,1	0,6
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Franguinho grelhado com massinha e salada ^{1,3}	1105	263	8,8	2,6	25,4	1,6	19,8	0,6
Sobremesa	Purê 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	Picadinho de vitela com arroz e salada	780	185	3,6	0,6	24,6	1,1	12,7	0,5
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e ovo ⁴	884	208	0,8	0,1	33,9	2,6	14,8	0,4
Sobremesa	Purê 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

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

Colégio Mira Rio



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

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{9,4}	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

		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	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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



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

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