

Colégio Mira Rio
Restaurante
Semana de 3 a 7 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 ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Esparguete gratinado com carne picada de vitela ^{1,3,6,12}	1151	274	10,4	1,6	36,7	2,6	6,9	0,7
Dieta	Frango corado simples ^{1,3}	1347	319	7,6	1,3	36,1	2,2	25,3	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres ^{1,2,3,4,6,7,14}	1658	395	12,8	1,5	51,8	10,9	14,5	1,6
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 ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (palouco) com ovo e grão ^{1,4,5,6,7}	2053	493	28,9	5,2	41,0	0,5	16,2	2,7
Dieta	Bacalhau fresco no forno ⁴	1406	333	6,0	0,9	42,5	0,4	26,0	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com ovo escalfado ³	1592	379	14,1	3,4	43,1	0,7	17,5	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	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Feijoada à transmontana ^{6,7,12}	2178	521	26,5	7,9	35,0	0,9	34,9	1,0
Dieta	Bife de peru grelhado	1401	331	3,8	0,7	40,8	1,2	32,4	0,8
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de legumes	1258	300	4,6	0,5	49,4	0,9	14,1	0,2
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 abóbora e coentros ^{7,12}	212	51	2,1	0,4	6,6	1,0	0,9	0,2
Prato	Lasanha de vitela ^{1,3,6,7}	2621	637	25,0	10,0	67,0	2,5	34,0	1,2
Dieta	Cozido simples	1548	366	6,7	1,6	47,0	2,1	28,0	0,5
Vegetariana	Salada de couscous, cenoura e lombardo ¹	445	106	3,3	0,5	15,1	1,1	2,9	0,2
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 couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Tirinhas de pote no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2255	537	20,3	2,7	61,7	1,8	25,2	1,9
Dieta	Solha dourada ⁴	1278	302	5,2	0,8	34,6	2,9	27,3	1,0
Vegetariana	Wrap de queijo com legumes ^{1,7}	1446	345	13,9	4,2	39,3	2,7	14,0	1,8
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, 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 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	Sopa de espinafres ^{7,12}	228	54	2,3	0,4	6,4	0,9	1,3	0,3
Prato	Empadão de carne de bovino picada ^{3,7,12}	1554	372	21,5	6,4	22,5	0,5	20,9	0,6
Dieta	Bife de frango grelhado	1435	340	6,5	1,1	34,6	2,2	33,7	0,8
Vegetariana	Empadão de soja ^{1,3,6,7,8,11,12}	1515	361	10,9	2,4	30,7	7,1	29,4	0,5
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 penca ^{7,12}	227	54	2,2	0,3	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1990	492	31,6	4,1	35,7	1,3	14,2	2,3
Dieta	Pescada cozida ⁴	1198	283	2,1	0,3	34,4	2,9	29,6	1,0
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

		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	Strogonoff de frango ^{1,7}	1653	394	13,7	4,5	46,1	1,0	20,0	0,7
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz	2010	478	18,4	5,0	42,8	0,4	34,9	0,7
Vegetariana	Crepe de legumes ^{1,3,6,7}	602	144	6,5	2,0	14,0	1,2	6,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	224	53	2,1	0,3	6,5	1,0	1,2	0,2
Prato	Carne de porco assada	2078	495	23,1	6,7	40,4	1,6	30,1	0,7
Dieta	Frango cozido c/ cenoura e repolho	1210	286	4,9	0,9	39,9	1,4	19,5	0,6
Vegetariana	Tortilha à espanhola ^{3,5,6}	941	226	10,5	1,5	22,7	1,4	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	228	54	2,2	0,4	6,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Arroz de atum com legumes ^{1,3,4,6,7}	2123	518	18,2	5,9	60,8	1,9	26,4	1,6
Dieta	Red fish assado com batata e bróculos ⁴	1411	335	9,3	1,4	35,2	3,5	25,4	0,9
Vegetariana	Lasanha de espinafres, milho e queijo ^{1,3,6,7}	1840	448	17,4	7,8	51,5	2,6	20,2	1,3
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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

Colégio Mira Rio
Restaurante
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,2	0,9	0,2
Prato	Febras de porco à salsicheiro ^{1,6,7,9,10,12}	2152	514	23,7	4,9	44,8	1,3	29,2	1,3
Dieta	Vitela estufada simples	1766	420	13,5	3,4	44,0	1,0	29,7	0,6
Vegetariana	Chili de soja com legumes ^{1,6,8,11}	1932	460	9,7	1,3	52,6	7,1	35,5	0,5
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 couve lombarda e feijão catarino	441	105	2,2	0,3	17,0	1,3	3,4	0,2
Prato	Salada de salmão com massa fusil, ananas, e legumes ^{1,4,5,6,7}	2041	491	29,1	5,2	39,0	1,0	17,0	2,7
Dieta	Bacalhau fresco no forno com batata e bróculos ⁴	1351	321	7,0	1,0	34,6	2,9	27,7	0,8
Vegetariana	Omelete de salsa ^{1,6}	1246	296	8,7	1,8	36,7	3,9	14,3	0,4
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	Creme de legumes ^{7,12}	223	53	2,2	0,4	6,5	0,8	1,2	0,2
Prato	Bife de vitela com molho café ³	1992	478	29,3	5,7	28,3	0,8	24,1	0,5
Dieta	Bife de vitela 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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	254	61	2,2	0,4	7,4	1,0	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves	1398	331	4,4	0,8	39,6	0,6	32,4	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	1842	438	16,5	4,4	41,0	1,5	30,6	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com cenoura e couve-flor ^{1,3,6,7,8,9,10}	1532	364	9,2	3,1	53,3	3,7	14,8	2,1
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 legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	1,7	3,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada	1230	293	11,6	1,7	42,1	0,1	4,3	0,4
Dieta	Filetes Fogonero no forno com oregãos ^{1,4,10,12}	1367	323	6,8	1,0	42,5	0,4	22,0	0,9
Vegetariana	Ovo mexido com salsicha soja, arroz e legumes ^{3,8}	1195	285	11,2	2,1	37,0	4,0	7,9	0,6
Sobremesa	Bolo de cenoura ^{1,3,7}	1354	320	4,5	0,9	62,0	26,3	6,5	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 14:07

Colégio Mira Rio
Restaurante
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	222	53	2,1	0,3	6,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1700	405	16,8	5,5	39,3	2,3	23,2	0,3
Dieta	Frango corado com mel e mostarda ^{1,3,5,9,10,12}	1387	328	7,4	1,3	40,8	5,5	24,0	0,6
Vegetariana	Chili de soja com arroz ^{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	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2064	492	19,7	2,7	55,8	1,7	21,6	1,7
Dieta	Filete salmão no forno com batata e cenoura e couve flor ⁴	1296	308	8,4	1,4	35,1	3,4	21,1	0,8
Vegetariana	Quinoa c/ rúcula, ovo, grão e cenoura ralada ^{1,3,6,11}	1352	321	6,9	1,0	44,9	2,9	16,1	0,5
		13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
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	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	222	53	2,2	0,4	6,7	1,2	0,9	0,2
Prato	Febras de porco à salsicheiro ^{1,6,7,9,10,12}	2152	514	23,7	4,9	44,8	1,3	29,2	1,3
Dieta	Vitela estufada simples	1766	420	13,5	3,4	44,0	1,0	29,7	0,6
Vegetariana	Valenciana de legumes ^{1,6,8,11}	1932	460	9,7	1,3	52,6	7,1	35,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	458	109	2,1	0,3	19,0	2,0	2,6	0,2
Prato	Ovo mexido com salsichas e arroz de legumes ^{1,6,7,9,10,14}	1147	273	9,4	2,6	30,3	0,9	15,7	1,1
Dieta	Perninhas de frango grelhadas com salada	1315	311	4,9	0,9	40,0	0,4	26,0	0,6
Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	333	79	1,4	0,9	12,6	1,3	2,8	0,6
Sobremesa	Maçã assada	388	92	0,6	0,1	20,0	20,0	0,3	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 ^{7,12}	220	53	2,2	0,4	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Pizza de atum com ananás e cogumelos ^{1,4,7}	1478	353	15,4	3,8	33,5	6,7	19,2	2,5
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde e cenoura cozida ⁴	1213	287	2,0	0,3	35,8	2,8	29,0	1,2
Vegetariana	Hamburguer de espinafres ^{1,7,10,12}	918	218	6,9	3,0	31,4	9,9	6,7	1,2
Sobremesa	Bolo de laranja ^{1,3,6,7}	829	196	3,0	1,1	37,1	22,1	4,2	0,6

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