

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 03 a 07 de Abril de 2017**
**Almoço**

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Kj	Kcal
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Hortaliça		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e esparguete	Ovo, Soja	39,5	7,0	58,0	7,2	23,7	1,3	2883	690
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e feijão verde		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/ Leite simples (1º ciclo) e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	34,1	10,8	14,3	1,79	1154	276
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	Sopa	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Arroz de aves guarnecido e salada mista		88,8	21,6	57,8	2,9	31,7	0,6	4848	1158
	Dieta	Frango cozido simples c/ arroz de cenoura e grelos cozidos		16,1	2,9	52,0	4,3	63,8	0,8	2571	614
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Gelado	Leite (Gelado)	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	5,4	0,2	69/296	289/1239
	Lanche	logurte liquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Feijão catariño com lombardo		3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,2	1114	266
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá e salada	Peixe, Ovo	18,8	5,7	59,7	8,9	31,6	5,1	2261	540
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com chocolate e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	7,9	3,1	44,1	20,8	14,3	1,87	1281	306
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Feijoada à transmontana		16,9	5,9	27,3	2,8	25,01	3,0	2087	506
	Dieta	Bifinhos de frango com arroz à primavera e couve de bruxelas		6,79	1,4	87,5	27,3	29,4	4,0	1689	404
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de caramelo	Leite (Pudim de caramelo)	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28,0	1,0/4,7	0,0/0,3	289/729	69/174
	Lanche	logurte liquido e pão com doce	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Pescada à zé do pipó	Peixe, Ovo, Leite	21,6	3,5	60,3	6,1	43,9	0,7	2586	618
	Dieta	Pescada assada com batata assada e brócolos	Peixe	32,1	4,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2945	704
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/ Leite simples (1º ciclo) e pão com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287

*Esta ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos.*