

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
2ª	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 (1ºciclo) e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	34,1	10,8	14,3	1,79	1154	276
3ª	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	0,1/0,2	15,4/32,6	15,2/32,6	5,4	0,2	69/296	289/1239
	Lanche	iogurte liquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
4ª	Sopa	Feijão catarino 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 baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	7,9	3,1	44,1	20,8	14,3	1,87	1281	306
5ª	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	iogurte liquido e pão com doce	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
6ª	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 (1ºciclo) 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.