



UNISELF, SA

COLÉGIO
S. JOÃO DE BRITO

Colégio São João de Brito

Semana de 10 a 14 de Abril de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	KJ	Kcal
2ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Creme de abóbora		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	Peixe	18,4	2,6	49,4	0,2	14,35	10,2	1794	428
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata cozida e brócolos	Peixe	7,59	1,905	45,19	3,06	33,5	2,0	1594	381
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	iogurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,2	2,2	43,23	21,5	18,4	6,0	825	620
3ª	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	Bife de frango com esparguete e salada mista	Glúten	8,7	1,9	61,2	0,0	60,5	0,3	2444	584
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e brócolos	Glúten	3,4	0,3	60,4	0,0	46,5	0,2	1948	466
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos de casca rija (amêndoa))	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29,0	1,0/3,2	0,0/1,2	289/544	69/130
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples(1ºciclo) e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	7,6	3,4	13,5	12,9	6,8	0,3	1041	249
4ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Caldo verde		3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1	959	229
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, com batatinha aos cubos e salada mista		37,0	6,1	62,4	8,4	41,1	0,4	3158	755
	Dieta	Peito de peru estufado simples com massa espiral e couve flor	Glúten	15,7	2,4	60,6	5,2	40,9	0,6	2315	553
	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 pão com queijo	Leite, Glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279
5ª	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	Brócolos com cenoura ralada		3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,2	892	213
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	24	3,4	93,9	3,2	44,8	0,8	3247	779
	Dieta	Perca no forno simples com batata e grelos cozidos	Peixe	16,7	2,5	62,1	7,5	46,9	1,0	2479	592
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	iogurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300
6ª	Meio da Manhã										
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Sobremesa										
	Lanche										

Sexta-feira Santa

FERIADO

