

Colégio São João de Brito

Semana de 17 a 21 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	Sopa	Creme de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Panadinhos de frango e massa de legumes salteados									
	Dieta	Hamburguer no forno simples com arroz e esparregado		14,7	3,7	56,1	1,0	23,8	0,6	1922	459
	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, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274
3ª	Sopa	Cenoura com espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Salada de peixe (pescada, ovo, batata, ervilhas, milho e cenoura)	Peix, Ovo	12,5	0,2	53,6	0,0	38,6	0,7	2033	486
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida e lombardo e cenoura cozida		20,9	3,1	60,0	5,8	46,1	0,7	2588	618
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos de casca rija (amêndoal))	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	logurte liquido e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,4	2,2	45,9	21	55,4	1,8	297	1246
4ª	Sopa	Creme de abobora c/grão		4,2	0,5	47,6	5,2	9,1	0,1	1126	269
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3405	560,2
	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)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/Compal (1ºciclo) e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	8,7	4,5	33	99,4	15,3	1,1	1121	268
5ª	Sopa	Cenoura com agrião		3,3	0,5	36,6	4,0	5,6	0,2	846	202
	Prato	Carne de porco à portuguesa com batatinha salteada e salada mista		50,9	12,1	56,5	6,0	33,5	0,5	3454	825
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		17,6	10,2	57,9	3	31,8	0,6	2190	523
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte liquido e pão com marmelada	Leite, Glúten, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274
6ª	Sopa	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	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	Leite com chocolate e bagueete com queijo	Leite, Glúte, Sulfitos	7,5	3,9	44,1	20,7	15,9	1,36	1294	309

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