

Colégio São João de Brito

Semana de 24 a 28 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	Primavera		5,3	0	38,8	5,0	6,2	0,1	962	230
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	41,5	5,9	88,9	4,5	21,9	2,1	3467	828
	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)/Bolo de espinafres		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte e pão de leite com queijo	Leite, glúten	5,9	2,9	46,2	24,4	14,1	1,14	1230	292

3ª	Sopa	FERIADO 									
	Prato										
	Dieta										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Couve lombardo e cenoura		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Febras de porco c/cogumelos e natas e puré de batata		26,2	6,5	61,9	6,5	36,7	1,4	2671	638
	Dieta	Bifes de frango grelhado c/arroz e couve flôr		17,4	4,3	56,2	1,3	31,2	0,6	2148	513
	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	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1169	279

5ª	Sopa	Cenoura com espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com arroz de legumes		37,4	28,7	9,5	60,5	4,1	0,5	2748	661
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz de legumes e feijão verde		30,8	9,8	61,4	4,4	38,2	0,6	2852	685
	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 tulicreme	Leite, Glúten	4,8	1,8	26,7	26,1	5,6	0,27	731	173

6ª	Sopa	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Massa espiral com atum e legumes (ervilhas, cenoura e milho)	Glúten, Peixe	17,4	2,15	57,5	2,7	39,74	39,7	2310	482
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	48,9	9,2	60,6	6,4	40,8	0,5	3567	852
	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 baguete com queijo	Leite, Glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279

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