

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 01 a 05 de maio 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>	Sopa	<b>FERIADO</b>									
	Prato										
	Dieta										
	Sobremesa										
	Lanche										
<b>3ª</b>	Sopa	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz alegre	Ovo, Soja	39,5	7,0	58,0	7,2	23,7	1,3	2883	690
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz alegre e feijão verde		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	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	iogurte líquido 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>	Sopa	Feijão catarino com lombardo		3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,2	1114	266
	Prato	Carne de vaca estufada à primavera (cenoura, ervilhas e feijão verde) com puré	Leite	28,6	11,5	0,0	0,0	38,4	0,3	1790	428
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com puré e brócolos cozidos	Leite	40,4	9,0	51,5	3,6	59,4	0,8	3404	813
	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
<b>5ª</b>	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	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) / 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 líquido e pão com doce	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
<b>6ª</b>	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe, Glúten	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	Dieta	Badejo assado ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	16,1	2,4	59,5	5,0	44,1	0,7	2370	566
	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 baguete 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.*