

Colégio São João de Brito

Semana de 08 a 12 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
2ª	Sopa	Creme de abobora		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	logurte liquido 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	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Bife de peru com fusili e salada mista	Glúten	8,1	1,4	49,8	2,2	41,3	44,0	1847	443
	Dieta	Bife de peru grelhado com fassili e feijão verde	Glúten	8,1	1,4	49,8	2,2	41,3	44,0	1847	443
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos de casca rija (amêndoas))	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 o com tulicreme	Leite, Glúten	7,6	3,4	13,5	12,9	6,8	0,3	1041	249
4ª	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 frango estufado simples com massa esparguete 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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279
5ª	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) / 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	Leite com cevada/Leite simples(1ºciclo) e pão com queijo	Leite e Glúten	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300
6ª	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Salada de frango (frango, ananás, massa, milho, cogumelos, alface)	Glúten	12,4	2,8	9,9	4,9	34	3,5	1881	644
	Dieta	Frango assado ao natural com massa e couve-flor	Glúten	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	logurte liquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300

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