

Colégio São João de Brito

Semana de 22 a 26 de maio de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	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)		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	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Frango estufado com esparguete	Glúten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	Dieta	Frango estufado simples com arroz e couve-flor	Glúten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	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 chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279

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	Filetes com salada russa	Peixe	20,6	3	83,0	6,7	42,7	1,1	2811	696
	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) / 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	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)		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.