

Colégio São João de Brito

Semana de 22 a 26 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 | Meio da Manhã | Fruta  |  | 0,1         | 0,0                                | 3,9                     | 3,8                    | 0,3           | 0,0     | 72,3    | 17,3   |
|    | 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        | Leite simples e pão de leite com queijo                            | Leite, glúten  | 8,5         | 4,5                                | 34,1                    | 10,7                   | 15,9          | 1,3     | 1169    | 279    |
| 3ª | Meio da Manhã | Bolacha Maria  | Glúten, Lactose e Soja   | 1,98        | 1,02                               | 15,7                    | 2,5                    | 1,68          | 0,2     | 369     | 87,6   |
|    | Sopa          | Juliana  |  | 5,2         | 0,7                                | 36,8                    | 5,1                    | 36,8          | 0,2     | 921     | 220    |
|    | Prato         | Frango estufado com esparguete                                     | Gluten   | 3,7         | 0,9                                | 43,0                    | 0,8                    | 31,34         | 1,6     | 730     | 342    |
|    | Dieta         | Frango estufado simples com arroz e couve-flor                     | Gluten   | 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 (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        | logurte liquido e baguete com fiambre                              | Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos   | 6,4         | 2,2                                | 45,9                    | 21                     | 55,4          | 1,8     | 297     | 1246   |
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta  |  | 0,1         | 0,0                                | 3,9                     | 3,8                    | 0,3           | 0,0     | 72,3    | 17,3   |
|    | 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 simples e pão com queijo                                     | Leite, Glúten  | 8,9         | 4,5                                | 35,6                    | 10,8                   | 15,6          | 1,3     | 1200    | 287    |
| 5ª | Meio da Manhã | Bolacha Maria  | Glúten, Lactose e Soja   | 1,98        | 1,02                               | 15,7                    | 2,5                    | 1,68          | 0,2     | 369     | 87,6   |
|    | 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 de aromas e pão com fiambre                                | Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos   | 6,5         | 2,2                                | 48,9                    | 24,0                   | 12,8          | 1,82    | 1298    | 309    |
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta  |  | 0,1         | 0,0                                | 3,9                     | 3,8                    | 0,3           | 0,0     | 72,3    | 17,3   |
|    | 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 simples 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.