



Colégio São João de Brito

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. 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	Hortaliça		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Salada de atum (atum, batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo)	Peixe, Ovo	26,6	3,5	63,3	6,4	45,6	1,6	2885	682
	Dieta	Peixe espada 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	iogurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,2	2,2	43,23	21,5	18,4	6,0	825	620
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	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) /Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos da casca rã (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 simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
4ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Feijão catarino com lombardo		3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,2	1114	266
	Prato	Febras de porco c/cogumelos e natas e fassili	Leite e Glúten	26,2	6,5	61,9	6,5	36,7	1,4	2671	638
	Dieta	Bifes de frango grelhado c/esparguete e couve flôr	Gluten	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	iogurte de aromas e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
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	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Almoço Surpresa 🤖									
	Dieta	Hamburguer grelhado com arroz e feijão verde		14,52	3,73	57	1,7	24,0	0,6	1931	461
	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	Leite simples e pão com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
6ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	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	iogurte de aromas e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309