

Colégio São João de Brito

Semana de 26 a 30 de Junho 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	Hortaliça		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Croquetes com arroz, esparregado e salada mista	Soja, Glúten, Ovo, Leite	45,8	8,5	84,2	2,2	20,8	2,1	3523	842
	Dieta	Bife de frango na chapa com arroz, couve flôr e cenoura cozida		6,79	1,4	87,5	27,3	29,4	4,0	1689	404
	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	34,1	10,8	14,3	1,79	1154	276
3ª	Sopa	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe, Glúten	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	Dieta	Pescada assada com batata assada e brócolos	Peixe	32,1	4,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2945	704
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Gelado	Leite (Gelado)	0,5/16,4	0,1/0,2	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
4ª	Sopa	Feijão catarino com lombardo		3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,2	1114	266
	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)		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
5ª	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Bacalhau à brás	Ovo, Peixe, Leite	6,9	1,2	54,2	3,7	31,7	4,6	1125	412
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida e lombardo e cenoura cozida		20,9	3,1	60,0	5,8	46,1	0,7	2588	618
	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
6ª	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Carne de porco à primavera com arroz		28,6	11,5	0,0	0,0	38,4	0,3	1790	428
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	Vegetariano	Cogumelos à brás	Ovo								
	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 baguete com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

