

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	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	Croquetes com arroz e salada mista	Glúten, Ovo	18,3	2,7	67,6	4,5	31,5	1,6	2377	569
	Dieta	Bife de frango na chapa com esparguete, 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 simples e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	32,8	11,0	13,6	5,9	1154	276
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	Bolonhesa de atum	Peixe, Ovo, Leite, 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	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	5,4	0,2	69/296	289/1239
	Lanche	logurte liquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
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	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 simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	32,8	11,0	13,6	5,9	1154	276
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	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	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	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
	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