

Colégio São João de Brito

Semana de 03 a 07 de Julho 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	Creme de abóbora		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Hambúrguer com ovos mexidos e batata pala pala	Ovo	44,1	9,9	7,8	0,1	31,54	1,0	2323	562
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz alegre e feijão verde		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	Vegetariano	Crepes vegetarianos com arroz	Glúten								
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,2	2,2	43,23	21,5	18,4	6,0	825	620
3ª	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	16,7	2,5	62,1	7,5	46,9	1,0	2479	592
	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	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete o com tulicreme	Leite, Glúten	7,6	3,4	13,5	12,9	6,8	0,3	1041	249
4ª	Sopa	Caldo verde		3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1	959	229
	Prato	Salada de Frango (Frango, Ananás, Cenoura, Massa, Milho, Cogumelos, Alface)	Glúten	12,4	2,8	9,9	4,9	34	3,5	1881	644
	Dieta	Frango assado ao natural com massa e couve-flor	Glúten	40,4	9,0	51,5	3,6	59,4	0,8	3404	813
	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 pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,2	892	213
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	24	3,4	93,9	3,2	44,8	0,8	3247	779
	Dieta	Perca no forno simples com batata e grelos cozidos	Peixe	16,7	2,5	62,1	7,5	46,9	1,0	2479	592
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado	Leite	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e pão com queijo	Leite e Glúten	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300
6ª	Sopa	Feijão verde		3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1	844	202
	Prato	Lombo de porco assado com batatinha aos cubos e salada mista		37,0	6,1	62,4	8,4	41,1	0,4	3158	755
	Dieta	Peito de frango estufado simples com massa esparguete e couve flor	Glúten	15,7	2,4	60,6	5,2	40,9	0,6	2315	553
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300