

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 10 a 14 de Julho de 2017**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ác. gordos saturados (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	<b>Kj</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	<i>Sopa</i>	Creme de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	<i>Prato</i>	Tesourinhos com arroz de coentros	Peixe	41,5	5,9	88,9	4,5	21,9	2,1	3467	826
	<i>Dieta</i>	Pescada assada ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Leite simples pão com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
<b>3ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	<i>Sopa</i>	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	<i>Prato</i>	Frango assado com esparguete		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3405	560,2
	<i>Dieta</i>	Frango cozido simples c/ esparguete e grelos cozidos		16,1	2,9	52,0	4,3	63,8	0,8	2571	614
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos de casca rija (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
	<i>Lanche</i>	Iogurte de aromas e baguete com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
<b>4ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	<i>Sopa</i>	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	<i>Prato</i>	Febras de porco c/cogumelos e natas e arroz de cenoura	Leite	17,4	4,4	56,7	1,7	30,7	0,5	2146	513
	<i>Dieta</i>	Bifes de frango grelhado c/arroz e couve flôr		17,4	4,3	56,2	1,3	31,2	0,6	2148	513
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Iogurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
<b>5ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	<i>Sopa</i>	Creme de abobora c/grão		4,2	0,5	47,6	5,2	9,1	0,1	1126	269
	<i>Prato</i>	Bacalhau à brás	Ovo, Peixe, Leite	6,9	1,2	54,2	3,7	31,7	4,6	1125	412
	<i>Dieta</i>	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
	<i>Vegetariano</i>	Tortilha de legumes	Ovo	21,5	2,3	54,9	0,0	23,3	2,7	2142	512
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Leite simples pão de leite com queijo	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303
<b>6ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	<i>Sopa</i>	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	<i>Prato</i>	Carne de porco à portuguesa com batatinha salteada e salada mista		50,9	12,1	56,5	6,0	33,5	0,5	3454	825
	<i>Dieta</i>	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		17,6	10,2	57,9	3	31,8	0,6	2190	523
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279