

Colégio São João de Brito

Semana de 25 a 28 de Julho 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	Esparguete à bolonhesa	Glúten	43,6	11,7	54,0	3,6	39,4	0,3	3227	771
	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	Canja com massinhas		4,3	1	8,3	1,4	7,4	0,1	427	102
	Prato	Filetes no forno com puré	Peixe, Ovo, Leite	7,3	1,3	59,8	5,8	43	0,7	2025	484
	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) / 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	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	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
	Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz	Soja, Leite	43,9	12,7	75,0	8,3	39,2	0,4	3593	859
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite simples e bagueete 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 gomes de sá e salada	Peixe, Ovo	18,8	5,7	59,7	8,9	31,6	5,1	2261	540
	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)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Iogurte 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	Frango estufado com esparguete	Gluten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	Dieta	Frango estufado simples com arroz e couve-flor	Gluten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite simples e bagueete com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287