



Colégio São João de Brito

Semana de 11 a 15 de Setembro 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	Creme de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	Peixe	18,4	2,6	49,4	0,2	14,35	10,2	1794	428
	Dieta	Badejo assado ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	16,1	2,4	59,5	5,0	44,1	0,7	2370	566
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz e esparregado	Leite, Glúten	33,9	0,5	109,1	0,3	22,2	1,3	835	3496
	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 queijo	Leite, Glúten, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274
3ª	Sopa	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Febras de porco c/cogumelos e natas e puré de batata		26,2	6,5	61,9	6,5	36,7	1,4	2671	638
	Dieta	Bifes de frango grelhado c/arroz e couve flôr		17,4	4,3	56,2	1,3	31,2	0,6	2148	513
	Vegetariano	Tofu com molho de cogumelos e natas e puré de batata	Leite	27	0,4	63,2	5,8	23,2	19,0	600	2512
	Sobremesa	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
	Lanche	Leite com cevada/ Compal (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279
4ª	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	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
	Vegetariano	Empadão (arroz) de seitan	Glúten,	21	3	80,7	2,3	24,4	0,1	2154	618
	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,	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300
5ª	Sopa	Creme de abobora c/grão		4,2	0,5	47,6	5,2	9,1	0,1	1126	269
	Prato	Frango assado com esparguete		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3405	560,2
	Dieta	Frango cozido simples c/ esparguete e grelos cozidos		16,1	2,9	52,0	4,3	63,8	0,8	2571	614
	Vegetariano	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten	31,4	6,5	70,9	3,7	22,3	0,7	662	2770
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate	Leite, Glúten, Sulfitos, Soja, Ovo, Frutos de casca rija	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,0/9,2	0,0/0,4	289/1336	69/319
	Lanche	Leite com cevada/Compal (1ºciclo) e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	8,7	4,5	33	99,4	15,3	1,1	1121	268
6ª	Sopa	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	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
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		17,6	10,2	57,9	3	31,8	0,6	2190	523
	Vegetariano	Soja à portuguesa	Soja	39,3	4,9	57,3	9,4	38,0	0,1	3092	739
	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	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279