

## Colégio São João de Brito

Semana de 18 a 22 de Setembro de 2017

### Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Kj	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Primavera		5,3	0	38,8	5,0	6,2	0,1	962	230
	Prato	Hambúrguer com ovos mexidos e massa espiral	Ovo	40,4	7,9	55,1	0,3	37,8	0,8	3098	801
	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	Hamburguer de espinafres com arroz									
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Iogurte e pão de leite com queijo	Leite, glúten	5,9	2,9	46,2	24,4	14,1	1,14	1230	292
3 <sup>a</sup>	Sopa	Courgette com cenoura		3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1	846	202
	Prato	Strogonoff de Frango c/arroz	Leite	18,0	4,9	53,1	5,3	44,1	0,5	2336	558
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, arroz e macedónia cozida	Glúten	8,2	1,7	52,3	2,2	45,9	0,4	1938	463
	Vegetariano	Tofu à fricassé com batata frita	Glúten e ovo	51,5	8,4	81,1	11,3	24,2	0,4	3734	1027
	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 chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279
4 <sup>a</sup>	Sopa	Couve lombardo e cenoura		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe, Glúten	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	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	Bolonhesa de soja	Soja e Glúten	24,3	3,5	84,1	14,2	54,8	0,1	3262	780
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		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, glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1169	279
5 <sup>a</sup>	Sopa	Cenoura com espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com arroz de legumes		37,4	28,7	9,5	60,5	4,1	0,5	2748	661
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz de legumes e feijão verde		30,8	9,8	61,4	4,4	38,2	0,6	2852	685
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de legumes		9,7	1,3	67,7	5,5	25,6	0,5	1518	466
	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	Iogurte líquido e pão com tulicreme	Leite, Glúten	4,8	1,8	26,7	26,1	5,6	0,27	731	173
6 <sup>a</sup>	Sopa	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Filetes fritos com salada russa	Peixe	20,6	3	83,0	6,7	42,7	1,1	2811	696
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	48,9	9,2	60,6	6,4	40,8	0,5	3567	852
	Vegetariano	Tortilha de legumes	Ovo	21,5	5	54,9	10	23,3	0,7	2143	512
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/ Compal (1º ciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279