

Colégio São João de Brito

Semana de 02 a 06 de Outubro 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 | Feijão verde | | 3,2 | 0,5 | 37,2 | 4,4 | 5,2 | 0,1 | 844 | 202 |
| | Prato | Nuggets de frango e arroz de cenoura | Soja, Glúten, Ovo, Leite | 45,8 | 8,5 | 84,2 | 2,2 | 20,8 | 2,1 | 3523 | 842 |
| | Dieta | Bife de frango com arroz de cenoura e couve de bruxelas | | 8,2 | 1,7 | 52,3 | 2,2 | 45,9 | 0,4 | 1938 | 463 |
| | Vegetariano | Rissoles de tofu e arroz de cenoura | Glúten | 32,8 | 4,9 | 126,7 | 10,7 | 21,5 | 2,1 | 897 | 3273 |
| | 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 | 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 | Juliana | | 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 | Pescada assada com batata assada e brócolos | Peixe | 32,1 | 4,4 | 58,5 | 4,3 | 43,5 | 0,7 | 2945 | 704 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de soja | Glúten, Soja | | | | | | | | |
| | 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 simples e baguete com queijo | Leite, Glúten | 8,9 | 4,5 | 35,6 | 10,8 | 15,6 | 1,3 | 1200 | 287 |
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta | | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 3,8 | 0,3 | 0,0 | 72,3 | 17,3 |
| | Sopa | Feijão catariño com lombardo | | 3,5 | 0,5 | 45,8 | 5,1 | 10,0 | 0,2 | 1114 | 266 |
| | Prato | Febras de porco c/cogumelos e natas e arroz | | 26,2 | 6,5 | 61,9 | 6,5 | 36,7 | 1,4 | 2671 | 638 |
| | Dieta | Frango cozido simples c/ arroz e grelos cozidos | | 16,1 | 2,9 | 52,0 | 4,3 | 63,8 | 0,8 | 2571 | 614 |
| | Vegetariano | Caril de legumes e feijão com arroz alegre | Soja | 11,1 | 0,5 | 81,6 | 0,3 | 49,7 | 0,4 | 630 | 2637 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0,0 | 289 | 69 |
| | Lanche | logurte de aromas e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos | 6,5 | 2,2 | 48,9 | 24,0 | 12,8 | 1,82 | 1298 | 309 |
| 5ª | Meio da Manhã | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Dieta | | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta | | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 3,8 | 0,3 | 0,0 | 72,3 | 17,3 |
| | Sopa | Couve portuguesa | | 3,1 | 0,4 | 36,7 | 4,1 | 5,2 | 0,1 | 837 | 200 |
| | Prato | Bacalhau à brás | Ovo, Peixe, Leite | 6,9 | 1,2 | 54,2 | 3,7 | 31,7 | 4,6 | 1125 | 412 |
| | 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 |
| | Vegetariano | Cogumelos à brás | Ovo, Leite | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0,0 | 289 | 69 |
| | Lanche | Leite simples e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos | 6,5 | 2,2 | 48,9 | 24,0 | 12,8 | 1,82 | 1298 | 309 |