

Colégio São João de Brito

Semana de 09 a 13 de Outubro de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Primavera		5,3	0	38,8	5,0	6,2	0,1	962	230
	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	Ovos mexidos com tofu, arroz e espargado	Ovo, Glúten								
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte liquido 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	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Strogonoff de Frango com espiral	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	Salada vegetariana (Ananás,Alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Ovo,Leite, Glúten	8	2,6	101,5	13,3	20,1	0,3	2376	608
	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 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	Caldo verde		3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1	959	229
	Prato	Salada de peixe (salmão, ovo, batata, ervilhas, milho e cenoura)	Peix, Ovo	12,5	0,2	53,6	0,0	38,6	0,7	2033	486
	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	Soja estufada com legumes e grão e batata cozida	Soja								
	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	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,2	892	213
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, com esparguete e salada mista	Glúten	37,0	6,1	62,4	8,4	41,1	0,4	3158	755
	Dieta	Peito de frango estufado simples com massa esparguete e couve flor	Glúten	15,7	2,4	60,6	5,2	40,9	0,6	2315	553
	Vegetariano	Hamburguer de couve flor e queijo com esparguete	Leite e Glúten								
	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 queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
6ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Crema de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	24	3,4	93,9	3,2	44,8	0,8	3247	779
	Dieta	Filetes assados 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	Rissoles de tofu e batata cozida	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 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