

Colégio São João de Brito

Semana de 04 a 08 de junho de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Tesourinhos (forno) com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	22	2,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44	1,1
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Bolacha maria	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Couve com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com puré e salada	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com esparguete e brócolos	Glúten	2113	505	10,5	3,1	61,7	7,2	39,3	0,5
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Tirinhas de frango com cogumelos e massa espiral	Leite, Sulfitos, Glúten	2450	586	22,5	9,6	50,4	2,8	43,8	0,4
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, massa espiral e macedónia cozida	Glúten	1925	460	8,2	1,4	51,5	1,5	46,1	0,4
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte de aromas e baguete com queijo	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
5ª	Meio da Manhã	Bolacha maria	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo , batata e salada mista	Peixe, Ovo	2774	663	15,0	2,8	83,3	5,0	46,4	2,4
	Dieta	Filetes assados ao natural com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Soja, Sulfitos, Glúten, Ovo	3427	819	30,6	4,0	113,6	0,3	19	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/983	69/233	0,5/3,0	0,1/1,5	15,4/44,9	15,2/44,4	1,6/3	0/0,6
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batatinha corada e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e grelos		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada com batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4