

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 16 a 20 de maio de 2021**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</b>	<b>VE (Kj)</b>	<b>VE (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ac. gordos saturados (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	<b>D'Horta</b>	Glúten	841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne</b> com arroz primavera	Glúten, Soja, Sulfitos	3028	769	31,4	6,9	91,7	2,4	23,3	2,2
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com arroz, feijão verde e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

<b>3ª</b>	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	5	0,2
	Prato	<b>Bacalhau à Brás</b>	Ovo, Peixe, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Feijoada de legumes		2011	481	7,2	1	86,5	4,8	16,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de mistura com queijo</b>	Glúten, Leite	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
		Arroz de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte sólido e pão de mistura com queijo</b>	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Filete de salmão</b> no forno, batata cozida e salada mista	Peixe	3029	724	36,7	7,1	62,5	8,4	34,3	0,5
	Dieta	<b>Salmão</b> grelhado, batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres e massa</b>	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e pão de mistura com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Feijão-verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Febras douradas no forno com <b>esparguete</b>	Glúten	2130	510	17,3	4,3	56,5	1,6	30,2	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>esparguete</b> e couve-flor	Glúten	2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	<b>Tortilha de legumes</b>	Ovo, Leite	2241	536	18,3	4	63,8	6,7	27,3	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate e pão de mistura com fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

*Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos*

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos:** 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**