

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 24 a 28 de outubro de 2022**
**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	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Tesourinhos com arroz e esparregado</b>	Glúten, Peixe, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Solha no forno simples com batata e <b>esparregado</b>	Glúten, Peixe, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44,4	1,1
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa</b> com arroz	Glúten, Soja	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>logurte 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	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	<b>Lasanha de carne</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de peru estufado simples com <b>massa tricolor</b> e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Massa vegetariana (ananás, alface, <b>queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa espiral</b> )	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9

<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Febras douradas no forno com <b>esparguete</b> e salada	Glúten	3137	750	37,8	10,5	65,8	7,3	35	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados com <b>esparguete</b> e couve portuguesa	Glúten	2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte sólido e baguete 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	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	<b>Atum</b> com salada camponesa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata e brócolos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Salada e feijão frade com <b>ovo</b> cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9

<b>6ª</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	4,0	5,4	0,2
	Prato	Frango assado com batata pála pála e salada		3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango grelhado com limão, arroz e couve-de-bruxelas		2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1	64,0	5,0	9,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Gelado</b>	-Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9