

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 21 a 25 de novembro 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</b> no forno com arroz e <b>esparregado</b>	Glúten, Peixe, Leite, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	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	Salada de feijão frade com <b>ovo cozido</b>	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>logurte e pão de leite com queijo</b>	Glúten, Ovo, Leite	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	5,4	0,2
	Prato	Ganso estufado à primavera com <b>massa espiral tricolor</b>	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Bife de frango grelhado, <b>massa espiral tricolor</b> e macedónia	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e bola de mistura com fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	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	<b>Filetes de pescada</b> gratinados no forno com cenoura ralada e batata cozida	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Filetes de pescada</b> no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa</b> com <b>macarronete</b>	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	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	<b>logurte sólido e bola de mistura com queijo</b>	Glúten, Leite	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	Ervilhas		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		3405	814	40,3	8,9	56,9	1,9	54,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e grelos cozidos		2604	623	13,8	2,6	58,1	2,9	65,0	0,8
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos		2011	481	7,2	1,0	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 simples e bola de mistura com fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	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	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, <b>massa espiral</b> e couve flôr	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	<b>Cogumelos à Brás</b>	Ovo, Leite, 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	<b>logurte líquido e bola de mistura com queijo</b>	Glúten, Leite	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1