

Colégio São João de Brito

Semana de 15 a 19 de maio de 2023

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Sopa	D'Horta	Glúten	841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz primavera e salada	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
	Vegetariana	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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1496/1451	357/347	11,9/8,4	6,3/4,2	51,7/51,7	24,1/24,1	10,2/15,9	1,2/1,4

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum e salada	Glúten, Peixe	2713	648	30,2	3,2	54	6,2	39,0	1,6
	Dieta	Pescada 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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1357/1312	324/314	12,5/9	6,7/4,6	41,3/41,3	10,9/10,9	11/16,2	1,4/1,2

4ª	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
	Vegetariana	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	Leite com chocolate/Leite simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1318/1262	314/301	10,7/7,6	5,9/3,0	41,9/42	14,3/14,4	11,4/15	1,2/2

5ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás e salada	Ovo, Peixe, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com massa e salada	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou tulicreme	Glúten, Leite	1496/1646	357/393	11,9/6,9	6,3/4,7	51,7/59,1	24,1/30,3	10,2/10,6	1,2/1,1

6ª	Sopa	Feijão-verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Febras douradas no forno com massa espiral e salada	Glúten	2130	510	17,3	4,3	56,5	1,6	30,2	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e couve-flor	Glúten	2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1357/1312	324/314	12,5/9	6,7/4,6	41,3/41,3	10,9/10,9	11/16,2	1,4/1,2

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.