

Colégio São João de Brito

Semana de 12 a 16 de junho de 2022

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	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	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 peru 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 couscous	Glúten	2000	505	6,5	1,0	78,1	16,7	24,7	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 bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada mista	Glúten	2561	612	14,4	2,7	52,2	4,5	67,0	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com massa e brócolos	Glúten	2552	610	14,7	2,7	49,9	2,3	68	0,9
	Vegetariana	Salada de feijão frade com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Bolo de iogurte	-Glúten, Ovo, Leite	288/1864	69/445	0,5/31	0,1/21,5	15,4/37,8	15,2/32,7	1,4/2	0/0,73
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e bola mistura com manteiga ou queijo	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

5ª	Sopa	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Pescada, batata cozida, couve lombardo e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2932	699	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	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

6ª	Sopa	Feijão-verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado, esparguete e couve-flor	Glúten	2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Salada de leguminosas		2018	526	6,3	0,9	92,0	8,3	23,0	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 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

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-Tremço, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.