

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 04 a 08 de setembro de 2023**
**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	Almoço Início de Ano Letivo 22/23									
	Prato										
	Prato/Criança										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										
3ª	Sopa	Couve portuguesa e cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato/Adulto	<b>Petinga</b> com arroz de feijão	Peixe, Glúten, Ovo	3403	813	22,8	3,9	91,1	0,6	58,8	0,7
	Prato/Crianças	Rissóis de pescada com arroz	Peixe								
	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 grão com <b>ovo</b> 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>Leite com chocolate/Simples</b> e <b>bola de mistura</b> com manteiga ou <b>fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
4ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Frango assado, <b>massa</b> espiral e salada	Glúten	3515	840	43,4	9,4	52,2	4,5	58,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, <b>massa</b> espiral, lombardo e cenoura cozida	Glúten	3506	838	43,7	9,5	49,9	2,3	59,7	0,8
	Vegetariana	<b>Massa</b> vegetariana (legumes salteados, salsichas de soja, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	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 cevada/Leite simples</b> (1ºciclo) e <b>bola de mistura</b> com manteiga ou <b>queijo</b>	Leite, Glúten	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	Sopa de feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Rojões com enchidos e batata salteada									
	Criança / Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e feijão verde	Glúten	2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Vegetariana	<b>Soja</b> estufada e batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / arroz doce									
	Lanche	<b>iogurte líquido</b> e <b>bola de mistura</b> com manteiga ou <b>tulicreme</b>	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Adultos	<b>Pescada à Zé do Pipo</b>									
	Crianças	<b>Salada de Bacalhau (Bacalhau, ovo e batata)</b>									
	Dieta	<b>Red fish</b> assado ao natural, batata, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2270	543	9,1	1,4	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	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>Leite com cevada/Leite simples</b> (1ºciclo) e <b>bola de mistura</b> com manteiga ou <b>fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	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