

**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)
<b>2ª</b>	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato/Criança	Esparguete à bolonhesa		2075	496	10,6	1,8	58,1	2,9	40,5	0,5
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados, esparguete e grelos cozidos		2075	496	10,6	1,8	58,1	2,9	40,5	0,5
	Vegetariana	<b>Hamburguer de couve-flor e esparguete</b>	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	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 e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, 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
	Sopa	Couve portuguesa e cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Rissoles de pescada com arroz ervilhas	Peixe								
	Dieta	<b>Pescada cozida com batata e brócolos cozidos</b>	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	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	<b>Leite Simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>4ª</b>	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Frango assado, massa espiral e salada	Glúten	3515	840	43,4	9,4	52,2	4,5	58,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral, lombardo e cenoura cozida	Glúten	3506	838	43,7	9,5	49,9	2,3	59,7	0,8
	Vegetariana	<b>Massa vegetariana (legumes salteados, salsichas de soja, esparguete e cogumelos)</b>	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>logurte sólido e bola de mistura com manteiga ou 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
<b>5ª</b>	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Sopa de feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batatinha corada e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	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	Soja estufada e batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	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>Leite Simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>6ª</b>	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	<b>Salada de Bacalhau (Bacalhau, ovo e batata)</b>									
	Dieta	<b>Red fish assado ao natural, batata, couve-flor e cenoura cozida</b>	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>logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2