

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 23 a 27 de outubro de 2023**
**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>	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Tesourinhos com arroz e esparregado</b>	Glúten, Peixe, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Solha no forno simples com batata e <b>esparregado</b>	Glúten, Peixe, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44,4	1,1
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa</b> com arroz e salada	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido</b> e bola de mistura com manteiga ou <b>queijo</b>	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

<b>3ª</b>	Sopa	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	<b>Lasanha de carne e salada mista</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de peru estufado simples com <b>massa tricolor</b> e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Massa vegetariana (ananás, alface, <b>queijo</b> , milho, <b>cogumelos</b> e <b>massa espiral</b> )	Glúten, Leite, Sulfitos	2101	502	10,1	2	80,4	19,3	19,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate/Leite simples</b> e <b>bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

<b>4ª</b>	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Febras douradas no forno com arroz primavera e salada		2358	564	22,4	5,1	57,8	2,9	31	6,3
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz primavera e couve portuguesa		2368	566	8,5	1,8	56,8	1,9	64,0	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	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 (1º ciclo)</b> e <b>baguete com queijo</b>	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

<b>5ª</b>	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Salada de <b>cavala</b> com feijão frade (Cavala, Feijão frade, batata cozida, cenoura aos cubos e <b>ovo</b> cozido)	Ovo, Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	<b>Bacalhau fresco</b> assado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Salada e feijão frade com <b>ovo</b> cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Gelado</b>	-Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,5,4	0,0,2
	Lanche	<b>logurte líquido</b> e <b>bola de mistura com manteiga ou tulicreme</b>	Glúten, Leite	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

<b>6ª</b>	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos, <b>massa espiral</b> e salada	Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Bife de frango grelhado, <b>massa espiral</b> e couve-flor	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz e salada		1512	361	6,8	1	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 com chocolate/Leite simples</b> e <b>bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0