

Colégio São João de Brito

Semana de 20 a 24 de novembro 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz e esparregado	Glúten, Peixe, Leite, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Ganso estufado à primavera com massa espiral tricolor	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Bife de frango grelhado, massa espiral tricolor e macedónia	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com massa espiral tricolor	Glúten, Soja	1512	361	6,8	1,0	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	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Salada de cavala com feijão frade (cavala, feijão-frade, batata cozida, cenoura aos cubos e ovo cozido)	Ovo, Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Caril de Legumes com arroz	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/652	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	logurte sólido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Ervilhas		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos, arroz e salada	Sulfitos	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Bife de frango grelhado, arroz e couve-flor		2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos	Sulfitos	2011	481	7,2	1,0	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 simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-flôr	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Cogumelos estufados com ervilhas, ratatouille e massa espiral	Glúten, Sulfitos	1832	438	6,3	1	69,8	6,8	23,8	0,2
	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	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1