

Colégio São João de Brito

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de cenoura	Peixe, Glúten	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	Dieta	Filetes de pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	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	Feijão-verde		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	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 grelos cozidos	Glúten	2496	597	11,8	2,4	52,8	4,7	68,6	0,8
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa no forno com arroz primavera	Glúten, Soja	2093	530	15,6	1,8	83,1	3,2	11,5	1,3
	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 doce	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
4ª	Sopa	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Feijoadinha simples (perna de porco, feijão e lombardo)		2518	602	13,2	3,1	86,5	4,8	32,8	0,4
	Dieta	Peixe cozido com batata e couve de Bruxelas cozidas	Peixe	1979	473	6,9	1,0	58,6	4,3	42,3	0,6
	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Massinha de peixe e salada	Glúten, Peixe	1934	462	8,1	1,1	55,5	1,4	42	0,6
	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	Espinafres		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	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 alergêneos: 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.