

Ementa 02 a 06 de Setembro 2024

 COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	lip.	sa.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	sa.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	sa.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	sa.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	sa.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.
Sopa	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Sopa Juliana							Creme de abóbora sem batata							Caldo Verde							Sopa Camponesa							Creme cenoura						
Prato	294k/703kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g	883k/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,8g	0,2g	ca	4,5g	1,5g	0,6g	0,1g	19,9g	0,2g	695k/166kcal	3,4g	0,7g	21g	3,7g	12,7g	0,7g	821k/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Stroganoff de novilho com arroz de ervilhas							Farfalle com legumes salteados e salmão							Lombo de porco assado com puré de batata							Arroz de Polvo							Macarrão com carne						
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	1,4g	2g	14g	0,55g	489k/110kcal	6,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	1,4g	2g	14g	0,55g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Peito de peru estufado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura							Pescada cozida com batata cozida e ovo							Peito de Frango assado com arroz branco						
Vegetariano	483k/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,19g	0,60g	411k/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	614k/146kcal	4,7g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	791k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	280k/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Chili vegetariano com arroz branco							Tortilha de legumes							Paelha de soja e legumes							Penne com espinafres e ricotta							Jardineira de soja						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	71k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52kcal	1,1g	0,6g	8,2g	7,8g	2,3g	0,4g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Maçã							Iogurte sólido ou Uva							Abacaxi							Gelatina ou Nectarina							Banana						
Lanche	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	6,4g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Penne com espinafres e ricotta contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Arroz de Polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipo. Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de frango contém frango Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Stroganoff de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 09 a 13 de Setembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Var. En.	lip.	Car.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	Car.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	Car.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	Car.	H.C	Prote.	Sa	Var. En.	lip.	Car.	H.C	Prote.	Sa					
Sopa	269k/263k cal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	99k/248cal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	183k/483k cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	183k/483k cal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Sopa de grão com espinafres						Creme de curgete sem batata						Sopa feijão verde						Canja de Galinha						Sopa de Agrião										
Prato	1017k/244 kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	925k/221k cal	13,0g	2,9g	16,5g	1,3g	9,5g	0,6g	696k/166k cal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	5277k/126 kcal	7,16g	2,75g	6,63g	1,1g	9,18g	0,5g
	Bacalhau com natas						Peito de peru estufado com arroz de ervilhas						Pescada Brás						Almôndegas com esparguete						Carne de novilho estufada com puré de batata										
Dieta	453k/108k cal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	552k/132k cal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	641k/153k cal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Filete Perca com batata cozida						Peito de peru estufado com arroz branco						Filete de dourada assada no forno com batatinha cozida						Peito de Frango grelhado com esparguete						Hamburguer de frango do campo grelhado com arroz branco										
Vegetariano	889k/213k cal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g	906k/218k cal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	723k/172k cal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	700k/167k cal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	463k/108k cal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Tortilha de vegetais						Legumes à brás						Empadão de lentilhas						Quinoa com tomate seco e azeitona						Lasanha de vegetais										
Acompanhamento	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada						Salada						Legumes						Salada						Salada										
Sobremesa	289k/57k cal	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,02g	342k/34k cal	0,19g	0,05g	8,14g	7,86g	0,84g	0,04g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g	568k/92k cal	0,9g	0,5g	16,1g	16,3g	3,1g	0,09g	194k/44k cal	0,32g	0,02g	10,55g	7,89g	1,06g	9g
	Maçã						Melão						Iogurte sólido ou Uva						Pudim de Baunilha ou Banana						Nectarina										
Lanche	1259k/300 kcal	12,2g	6,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Croissant com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura com manteiga ou queijo						Pão de Mistura com manteiga ou doce						Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura com manteiga ou queijo										
	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g
Leite simples						Iogurte Líquido						Leite simples						Leite Acheolado						Iogurte Sólido											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada à brás contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e soja. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Peito de peru contém frango. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 16 a 20 de Setembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	lip.	Sar.	H.C.	Pro.	Sa.	Val. En.	lip.	Sar.	H.C.	Pro.	Sa.	Val. En.	lip.	Sar.	H.C.	Pro.	Sa.	Val. En.	lip.	Sar.	H.C.	Pro.	Sa.	Val. En.	lip.	Sar.	H.C.	Pro.	Sa.					
237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	
Sopa	Sopa Camponesa							Creme de abóbora sem batata							Caldo Verde							Sopa de grão com espinafres							Creme de legumes						
Prato	Frango fricassé com arroz branco							Massinha de Peixe							Rolo de carne com puré de batata							Filete de robalo com batatinha assada							Arroz de pato						
Dieta	Pernas de Frango assado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Peito de Frango grelhado com esparguete							Filete de robalo com batata cozida							Peito de peru estufado com arroz branco						
Vegetariano	Caril de grão com arroz branco							Tortilha de legumes							Quiche alho francês							Folhado de legumes							Burguer vegetariano com arroz branco						
Acompanhamento	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	Abacaxi							Mousse de chocolate ou Laranja							Melão							Maçã							Iogurte Sólido ou Nectarina						
Lanche	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	Leite simples							Sumo							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Rolo de Carne contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. . Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 23 a 27 de Setembro 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Fibr.	Sa	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Fibr.	Sa	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Fibr.	Sa	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Fibr.	Sa	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Fibr.	Sa
Sopa	Sopa de Agrião							Canja de Galinha							Sopa Juliana							Sopa de feijão branco com couve							Creme cenoura						
	529KJ/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	183KJ/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	176KJ/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	227KJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210KJ/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
Prato	Bacalhau Espiritual							Frango camponesa com massa fusilli tricolor							Bacalhau à brás							Strogonoff de peru com massa penne							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
	530KJ/126Kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	617KJ/147Kcal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g	837KJ/200Kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	779KJ/186Kcal	7,5g	4,8g	12g	7g	19g	0,36g	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
Dieta	Pescada cozida com batata cozida							Peito de peru estufado com massa fusilli tricolor							Medalhões de pescada com arroz de cenoura							Peito de Frango grelhado com massa penne							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	783KJ/187Kcal	4,2g	1,8g	19g	1,1g	19g	0,25g	459KJ/110Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	537KJ/128Kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
Vegetariano	Farfalle quatro queijos							Penne com espinafres e ricotta							Caril de grão							Moussaka de legumes							Empadão de lentilhas						
	586KJ/141Kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	791KJ/189Kcal	9,5g	7,4g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	383KJ/91Kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g	232KJ/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	723KJ/172Kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g
Acompanhamento	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219KJ/52Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
Sobremesa	Pêra							Iogurte sólido ou Banana							Uva							Melão							Pudim de Baunilha ou Maçã						
	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	668KJ/162Kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g
Lanche	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce						
	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256KJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Iogurte Sólido							Leite Simples							Leite Achocolatado							Iogurte Líquido							Leite Simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de peru contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de frango contém frango Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Ratatouille de legumes pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ementa 30 de Setembro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																						
	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Aço.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Aço.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Aço.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Aço.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C.	Aço.	Prot.	Sa				
Sopa	210KJ/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g																																
	Caldo Verde																																						
Prato	511KJ/127Kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g																																
	Empadão de carne																																						
Dieta	511KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g																																
	Peito de peru estufado com arroz branco																																						
Vegetariano	700KJ/167Kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,3g	4,7g	1,3g																																
	Quinoa com tomate seco e azeitona																																						
Acompanhamento	76KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																																
	Salada																																						
Sobremesa	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g																																
	Abacaxi																																						
Lanche	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g																																
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo																																						
	200KJ/47Kcal	3,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g																																
Iogurte Sólido																																							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.