

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)																																		
	Var. En.	Lip.	Sac.	Pro.	Carb.	Fib.	Var. En.	Lip.	Sac.	Pro.	Carb.	Fib.	Var. En.	Lip.	Sac.	Pro.	Carb.	Fib.	Var. En.	Lip.	Sac.	Pro.	Carb.	Fib.	Var. En.	Lip.	Sac.	Pro.	Carb.	Fib.					
Sopa	176kJ/42kcal	1,4g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Sopa Juliana						Creme de abóbora sem batata						Caldo Verde						Sopa Campanesa						Creme cenoura										
Prato	294kJ/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g	883kJ/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	cal	4,5g	1,5g	0,6g	0,1g	19,9g	0,2g	694kJ/166kcal	3,4g	0,7g	21g	3,7g	12,7g	0,7g	821kJ/198kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Strogonoff 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	511kJ/122kcal	5,9g	1,2g	10,9g	1,0g	6,7g	0,5g	998kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,5g	485kJ/116kcal	5,0g	1,14g	12,2g	1,3g	6,1g	0,2g	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,5g	621kJ/148kcal	2,6g	0,7g	15,2g	1,8g	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	483kJ/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g	413kJ/98kcal	3,4g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	280kJ/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	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
	Salada						Salada						Salada						Legumes						Salada										
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299kJ/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Maçã						Iogurte sólido ou Uva						Abacaxi						Gelatina ou Nectarina						Banana										
Lanche	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,12g	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483kJ/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										
	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g	200kJ/47kcal	1,4g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g	200kJ/47kcal	1,4g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,12g
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 campanesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Caldo verde contém sulfitos. 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. Paelha 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, tremço. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. 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. Strogonoff de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru frito 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.

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

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Upt.	Sst.	H.C.	Acid.	Prot.	Saf.	Val. En.	Upt.	Sst.	H.C.	Acid.	Prot.	Saf.	Val. En.	Upt.	Sst.	H.C.	Acid.	Prot.	Saf.	Val. En.	Upt.	Sst.	H.C.	Acid.	Prot.	Saf.	Val. En.	Upt.	Sst.	H.C.	Acid.	Prot.	Saf.
Sopa	265KJ/63Kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	99KJ/24Kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	183KJ/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	183KJ/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	529KJ/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,3g	0,3g
	Sopa de grão com espinafres							Creme de curgete sem batata							Sopa feijão verde							Canja de Galinha							Sopa de Agrião						
Prato	1017KJ/244Kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	511KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,01g	6,75g	0,5g	925KJ/221Kcal	13,0g	2,9g	36,5g	1,3g	9,5g	0,6g	696KJ/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,01g	9,05g	1,3g	5277KJ/126Kcal	7,36g	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	453KJ/108Kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g	511KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,01g	6,75g	0,5g	552KJ/132Kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	641KJ/153Kcal	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	889KJ/213Kcal	13g	3,7g	15,5g	1,8g	7,9g	0,5g	906KJ/219Kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	723KJ/172Kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	700KJ/167Kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,3g	4,7g	1,3g	453KJ/108Kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	5,9g	0,4g
	Tortilha de vegetais							Legumes à brás							Empadão de lentilhas							Quinoa com tomate seco e azeitona							Lasanha de vegetais						
Acompanhamento	76N/38Kcal	0,30g	0,10g	3,86g	2,79g	1,01g	0,02g	76N/38Kcal	0,30g	0,10g	3,86g	2,79g	1,01g	0,02g	219KJ/52Kcal	1,1g	0,0g	9,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76N/38Kcal	0,30g	0,10g	3,86g	2,79g	1,01g	0,02g	76N/38Kcal	0,30g	0,10g	3,86g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
Sobremesa	238KJ/57Kcal	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,02g	142KJ/34Kcal	0,17g	0,051g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,17g	688KJ/164Kcal	0,8g	0,5g	16,1g	16,3g	3,1g	0,07g	384KJ/91Kcal	0,32g	0,025g	10,55g	7,87g	1,06g	0g
	Maçã							Melão							Iogurte sólido ou Uva							Banana							Nectarina						
Lanche	102KJ/25Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,327g	148KJ/35Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	148KJ/35Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	148KJ/35Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Banana							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	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	0,17g	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	0,17g
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples							Leite simples							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 frango contém frango. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Peito de peru fatiado 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.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sa
Sopa	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	255kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
Prato	605kJ/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	820kJ/196kcal	9,3g	3,4g	16,8g	1,3g	12,3g	0,36g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	1123kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
Dieta	511kJ/122kcal	5,8g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	523kJ/125kcal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	1,3g	0,49g	621kJ/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	1,7g	0,5g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
Vegetariano	409g/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	747kJ/178kcal	8,8g	3,0g	18,9g	3,77g	7,02g	0,74g
Acompanhamento	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	239kJ/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	201kJ/48kcal	0,12g	0,009g	12,63g	9,26g	0,54g	0,00g	299kJ/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,125g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	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	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

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. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. 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 fatiado 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.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sol
Sopa	5299/120k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	332k/49k cal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	176k/42k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	227k/54k cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Sopa de Agrião							Canja de Galinha							Sopa Juliana							Sopa de feijão branco com couve							Creme cenoura						
Prato	530k/120k cal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	617k/147k cal	2,05g	0,5g	19g	1,8g	14g	0,36g	837k/120k cal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	779k/186k cal	7,5g	4,8g	12g	2g	19g	0,36g	7267k/172 kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Bacalhau Espiritual							Frango camponesa com massa fusili tricolor							Bacalhau à brás							Strogonoff de peru com massa penne							Hamburger de novilho grelhado com arroz branco						
Dieta	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,7g	1,7g	0,5g	783k/187k cal	4,2g	1,8g	19g	1,1g	19g	0,25g	459k/110k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	537k/128k cal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g	7267k/172 kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Pescada cozida com batata cozida							Peito de peru estufado com massa fusili tricolor							Medalhões de pescada com arroz de cenoura							Peito de Frango grelhado com massa penne							Hamburger de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano	586k/141k cal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	791k/189k cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	383k/191k cal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g	232k/55k cal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	723k/172k cal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g
	Farfalle quatro queijos							Penne com espinafres e ricotta							Caril de grão							Moussaka de legumes							Empadão de lentilhas						
Acompanhamento	76k/128k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/128k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/128k 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/128k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	239k/69k cal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,129g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	239k/69k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra							Iogurte sólido ou Banana							Uva							Melão							Maçã						
Lanche	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354 kcal	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 fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce						
	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,129g	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	0,129g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Iogurte Sólido							Leite Simples							Iogurte Sólido							Iogurte Líquido							Leite Simples							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergênicos: 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. Bacalhau à brás contém leite, ovo e 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 fatiado pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO Ratatoulle 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 fusili 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.	car.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa.	Val. En.	lip.	car.	H.C.	Prote.	Sa.					
Sopa	210kJ/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g																												
	Caldo Verde																																		
Prato	531kJ/127Kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g																												
	Empadão de carne																																		
Dieta	513kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,01g	6,75g	0,5g																												
	Peito de peru estufado com arroz branco																																		
Vegetariano	700kJ/167Kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g																												
	Quinoa com tomate seco e azeitona																																		
Acompanhamento	704kJ/167Kcal	0,30g	0,10g	3,05g	2,79g	1,01g	0,02g																												
	Salada																																		
Sobremesa	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g																												
	Abacaxi																																		
Lanche	1489kJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g																												
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo																																		
	2000kJ/478Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g																												
Iogurte Sólido																																			

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: 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.