

Ementa 01 a 04 de Outubro 2024

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira							
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																			
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sol	
Sopa	181KJ/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	59KJ/24Kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	268KJ/64Kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	227KJ/56Kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g								
								Sopa feijão verde							Creme de curgete sem batata							Sopa de grão com nabiças							Sopa Camponesa							
Prato	433KJ/103Kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	607KJ/145Kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g	459KJ/110Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	576KJ/138Kcal	9g	2,8g	6g	0,7g	9g	0,6g								
								Arroz de Atum							Esparguete à Bolonhesa							Medalhões de pescada braseada com arroz de cenoura							Costeletas à salsicheiro com puré de batata							
Dieta	453KJ/108Kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g	728KJ/174Kcal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g	459KJ/110Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g								
								Filete Perca com batatinha cozida							Pernas de Frango assado com esparguete							Medalhões de pescada braseada com arroz de cenoura							Peito de Frango assado com arroz branco							
Vegetariano	459KJ/108Kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	501KJ/120Kcal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,26g	0,31g	742KJ/177Kcal	12,8g	10,6g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	809KJ/194Kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g								
								Lasanha de vegetais							Strogonoff de espargos							Gratinado de soja e alho francês							Quiche de espinafres							
Acompanhamento	79KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	716KJ/178Kcal	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							Legumes							Salada							
Sobremesa	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	359KJ/85Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	299KJ/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g								
								Maçã							Banana							Gelatina ou Laranja							Iogurte sólido ou Pêra							
Lanche	108KJ/25Kcal	0,4g	0,1g	6,4g	4,9g	3g	0,325g	148KJ/35Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	529KJ/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	1256KJ/300Kcal	12,7g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g								
								Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com manteiga ou fiambre							
	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	529KJ/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g								
								Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							Iogurte Sólido							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Strogonoff de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. 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. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Costeletas à salsicheiro contém cereais que contêm glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Peito de frango contém frango Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Molho de tomate 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. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. 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 07 a 11 de Outubro 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	99k/24kcal 1,7g, 0,3g, 1,7g, 1,5g, 0,4g, 0,1g							179k/40kcal 1,6g, 0,2g, 5,8g, 1,3g, 0,9g, 0,1g							269k/63kcal 2,3g, 0,4g, 8,1g, 0,8g, 2,5g, 0,3g							529k/126kcal 4,8g, 0,8g, 17,5g, 2,5g, 3,1g, 0,3g							210k/50kcal 1,8g, 0,4g, 7,1g, 0,7g, 1,4g, 0,1g						
	Creme de abóbora sem batata							Creme de legumes							Sopa de grão com espinafres							Sopa de Agrião							Creme cenoura						
Prato	1126k/269kcal 13,7g, 3,6g, 19g, 2g, 17,4g, 0,7g							468k/112kcal 5,0g, 0,9g, 10,0g, 0,9g, 8,0g, 0,4g							906k/217kcal 10,9g, 4,2g, 20g, 3,0g, 11,4g, 0,3g							468k/112kcal 5,0g, 0,9g, 10,0g, 0,9g, 8,0g, 0,4g							688k/164kcal 2,54g, 0,73g, 20,0g, 1,23g, 16,5g, 0,34g						
	Arroz frango no forno							Pescada à Poveira com batatinha cozida							Rolo de carne com arroz branco							Salada de grão com bacalhau e ovo							Pernas de frango assado com massa fusilli tricolor						
Dieta	511k/122kcal 5,98g, 1,28g, 10,99g, 1,05g, 6,75g, 0,5g							621k/148kcal 2,6g, 0,75g, 15,2g, 1,3g, 17g, 0,5g							641k/153kcal 3,7g, 1g, 12g, 1,6g, 18g, 0,38g							661k/158kcal 6,0g, 1,3g, 16g, 2,4g, 11g, 0,29g							688k/164kcal 2,54g, 0,73g, 20,0g, 1,23g, 16,5g, 0,34g						
	Peito de peru estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Hamburguer de frango grelhado com arroz branco							Filete de dourada assada no forno com arroz de cenoura							Pernas de frango assado com massa fusilli tricolor						
Vegetariano	449k/107kcal 2,63g, 0,56g, 14,37g, 2,39g, 7,44g, 0,48g							614k/146kcal 4,3g, 0,8g, 19,7g, 2,4g, 5,9g, 0,4g							783k/187kcal 7,22g, 2,7g, 23,73g, 3,37g, 8,39g, 0,74g							709k/176kcal 8,8g, 1,4g, 17,38g, 1,2g, 4,7g, 1,2g							909k/218kcal 15g, 3,1g, 36,0g, 1,8g, 4,7g, 0,5g						
	Feijoada vegetariana com arroz branco							Paelha de soja e legumes							Hamburguer vegetariano							Quinoa com tomate seco e azeitona							Legumes à brás						
Acompanhamento	76k/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							76k/18kcal 0,30g, 0,10g, 3,06g, 2,79g, 1,01g, 0,02g							219k/52kcal 1,1g, 0,0g, 8,2g, 7,0g, 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							762k/182kcal 8,2g, 5,8g, 1,9g, 19,1g, 4,9g, 0,215g							998k/95kcal 0,4g, 0,1g, 21,8g, 19,6g, 1,6g, 0,02g							998k/95kcal 0,4g, 0,1g, 21,8g, 19,6g, 1,6g, 0,02g						
	Maçã							Banana							Mousse de chocolate ou Laranja							Iogurte Sólido ou Uva							Pêra						
Lanche	529k/126kcal 4,8g, 0,8g, 17,5g, 2,5g, 3,1g, 0,3g							1483k/354kcal 20g, 12,3g, 40g, 3g, 6,2g, 1,02g							1082k/254kcal 0,4g, 0,1g, 64g, 49g, 3g, 0,32g							1483k/354kcal 20g, 12,3g, 40g, 3g, 6,2g, 1,02g							1593k/380kcal 13,8g, 3,8g, 61g, 20g, 7g, 0,49g						
	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 doce							Pão de Leite manteiga ou queijo						
	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							200k/47kcal 1,6g, 1,1g, 5,1g, 5,1g, 3,2g, 0,1g							200k/47kcal 1,6g, 1,1g, 5,1g, 5,1g, 3,2g, 0,1g						
Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							Sumo							Leite Simples							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. 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. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremoço. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Rolo de Carne contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. 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 14 a 18 de Outubro 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.	Am.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Am.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Am.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Am.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Am.	Prot.	Sel.
2279/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	170K/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99K/24Kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	183K/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	210K/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	
Sopa	Sopa de feijão branco com couve							Sopa Juliana							Creme de curgete sem batata							Sopa feijão verde							Caldo Verde						
2943K/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g	496K/119Kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	0,8g	2313K/553Kcal	28,8g	6,3g	36,7g	2,8g	28,8g	1,11g	459K/111Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	511K/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	
Prato	Stroganoff de novilho com arroz de ervilhas							Cremoso de bacalhau							Frango assado no forno com esparguete							Medalhões de pescada com arroz de cenoura							Carbonara						
511K/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598K/143Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	2313K/553Kcal	28,8g	6,3g	36,7g	2,8g	28,8g	1,11g	459K/111Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	688K/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g	
Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco							Medalhões de pescada com batatinha cozida							Peito de Frango grelhado com esparguete							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Hamburguer de frango com massa penne						
409K/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	280K/66Kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	518K/124Kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	791K/118Kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	222K/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	
Vegetariano	Caril de grão com arroz branco							Jardineira de soja							Folhado de legumes							Penne com espinafres e ricotta							Moussaka de legumes						
70K/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	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76K/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	
Acompanhamento	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
299K/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	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	289K/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	388K/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	
Sobremesa	Gelatina ou Laranja							Maçã							Banana							logurte sólido ou Pêra							Uva						
1483K/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082K/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	40g	3g	0,325g	1483K/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256K/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483K/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	
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						
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	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	
	logurte Sólido							Leite Simples							Leite Achatolado							logurte Líquido							Leite Simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contém 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 Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, 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. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. 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. Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. . 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.

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 21 a 25 de Outubro 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	Açú.	Prot.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C	Açú.	Prot.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C	Açú.	Prot.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C	Açú.	Prot.	Sa.	Val. En.	Lip.	Sa.	H.C	Açú.	Prot.	Sa.
2624k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	399k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	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	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	
Sopa	Sopa de grão com espinafres							Creme de abóbora sem batata							Sopa Camponesa							Creme cenoura							Creme de legumes						
160k/134kcal	7,3g	2,6g	7,9g	1,5g	9,2g	0,3g	530k/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	1121k/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	605k/144kcal	10,7g	1,9g	6,8g	0,6g	10,7g	0,56g	679k/162kcal	6,6g	2,0g	16g	2,1g	10g	0,37g	
Prato	Bife vaca cebolada com arroz branco							Bacalhau Espiritual							Arroz de pato							Almondégas de Salmão com puré de batata							Vitela à Sevilhana com arroz de cenoura						
511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	537k/128kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g	453k/108kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g	793k/189kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g	
Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Peito de Frango grelhado com massa penne							Filete Perca com batatinha cozida							Hamburger de novilho grelhado arroz de cenoura						
723k/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	898k/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g	634k/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	488k/115kcal	3,22g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g	
Vegetariano	Empadão de lentilhas							Tortilha de vegetais							Paelha de soja e legumes							Lasanha de vegetais							Chili vegetariano						
76k/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	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/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	
Acompanhamento	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	179k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	668k/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	239k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	
Sobremesa	Pêra							logurte sólido ou Banana							Laranja							Pudim de Baunilha ou Uva							Maçã						
1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	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	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	
Lanche	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							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	
	logurte Líquido							Leite simples							logurte Sólido							Leite simples							logurte Líquido						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. 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 tremço. Contém glúten, Leite, Ovo, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestígios aipo, amendoim, crustáceos, rutos casca rija, mostarda, sésamo, soja, tremço, mulusco 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. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Massa penne contém cereais que contêm glúten. 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 28 a 31 de Outubro 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.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.												
Sopa	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	219k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	179k/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																			
	Sopa de Agrião							Caldo Verde							Sopa Juliana							Sopa de feijão branco com couve																									
Prato	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	490k/117 kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	860k/206 kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	448k/106 kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g																			
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Carne de novilho estufada com massa fusilli tricolor							Massinha de Peixe																									
Dieta	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	490k/117 kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	783k/187 kcal	4,2g	1,8g	19g	1,1g	19g	0,25g	661k/158 kcal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,27g																			
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Peito de peru estufado com massa fusilli tricolor							Filete de dourada com arroz de cenoura																									
Vegetariano	458k/109k cal	2,67g	0,56g	15,22g	2,52g	7,06g	0,47g	791k/189 kcal	9,5g	7,6g	20,3g	3,5g	5,8g	0,2g	232k/55k cal	0,5g	0,1g	10,3g	5,8g	2,6g	0,3g	700k/156 kcal	8,8g	1,4g	17,8g	1,2g	4,7g	1,2g																			
	Feijoada vegetariana							Penne com espinafres e ricotta							Moussaka de legumes							Quinoa com tomate seco e azeitona																									
Acompanhamento	76k/188k 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	791k/189 kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/188k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																			
	Salada							Legumes							Salada							Salada																									
Sobremesa	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	388k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																			
	Laranja							Maçã							Iogurte sólido ou Banana							Pêra																									
Lanche	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	0,225g	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 queijo							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	9,6g	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																			
	Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Leite Acreditado																									

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. 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. Penne com espinafres e ricotta contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremoço. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo Couve Flor cozida 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. 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. 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.