

## Ementa 01 a 04 de Outubro 2024

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITTO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Upp.	Sat.	H.C.	Arg.	Prot.	Sd	Val. En.	Upp.	Sat.	H.C.	Arg.	Prot.	Sd	Val. En.	Upp.	Sat.	H.C.	Arg.	Prot.	Sd	Val. En.	Upp.	Sat.	H.C.	Arg.	Prot.	Sd	Val. En.	Upp.	Sat.	H.C.	Arg.	Prot.	Sd
<b>Sopa</b>							181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	268k/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	237k/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													
<b>Prato</b>							433k/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	607k/145kcal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g	459k/110kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	576k/138kcal	9g	2,8g	6g	0,7g	9g	0,69g	
	Arroz de Atum							Esparguete à Bolonesa							Medalhões de pescada braseada com arroz de cenoura							Costeletas à salsicheiro com puré de batata													
<b>Dieta</b>							453k/108kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g	728k/174kcal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g	459k/110kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	621k/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													
<b>Vegetariano</b>							453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	501k/120kcal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,26g	0,31g	742k/179kcal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	809k/124kcal	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													
<b>Acompanhamento</b>							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							Legumes							Salada													
<b>Sobremesa</b>							238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	259k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	289k/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	
	Maçã							Banana							Gelatina ou Laranja							Iogurte sólido ou Pêra													
<b>Lanche</b>							1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	
	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 fiambre													
							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	
	Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							Iogurte Líquido													

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de grão com nabiças contêm sulfitos. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Strogonof de espargos e soja contêm cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Contêm glúten, Leite, Ovo, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestígios aipo, amendoim, crustáceos, rutos casca rija, mostarda, sésamo, soja, tremço, molusco Medalhões de pescada contêm peixe, Pode conter vestígios de aipo. Filete de Perca contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Arroz de atum contêm peixe e sulfitos. Arroz de cenoura contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Costeletas à salsicheiro contêm cereais que contêm glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Peito de frango contêm frango Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bolonesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Molho de tomate contêm vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm 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 contêm 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

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	Lip.	Sst.	H.C.	Acq.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sst.	H.C.	Acq.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sst.	H.C.	Acq.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sst.	H.C.	Acq.	Prot.	Sol.	Val. En.	Lip.	Sst.	H.C.	Acq.	Prot.	Sol.
Sopa	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	265k/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	6,79g	0,5g	623k/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	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	783k/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,39g	1,2g	4,7g	1,2g	906k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	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	388k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	388k/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	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	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 Mistura com 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	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
Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							Iogurte Líquido							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 tremçoço. 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 tremçoço. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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.	Se.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	Se.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	Se.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	Se.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.	Val. En.	lip.	Se.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa.
Sopa	227g/542 kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	176g/425 kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99g/245 kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	181g/438 kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	210g/505 kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Sopa de feijão branco com couve							Sopa Juliana							Creme de curgete sem batata							Sopa feijão verde							Caldo Verde						
Prato	2943g/703 kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g	496g/118 kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	0,8g	2313g/553 kcal	28,8g	6,3g	36,7g	2,8g	28,8g	1,11g	459g/110 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	511g/122 kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Stroganoff de novilho com arroz de ervilhas							Cremoso de bacalhau							Frango assado no forno com esparguete							Medalhões de pescada com arroz de cenoura							Carbonara						
Dieta	511g/122 kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	998g/143 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	2313g/553 kcal	28,8g	6,3g	36,7g	2,8g	28,8g	1,11g	490g/117 kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,27g	688g/164 kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	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							Hambúrguer de frango com massa penne						
Vegetariano	409g/98 kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	280g/66 kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	511g/124 kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	791g/189 kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	232g/56 kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Caril de grão com arroz branco							Jardineira de soja							Folhado de legumes							Penne com espinafres e ricotta							Moussaka de legumes						
Acompanhamento	76g/18 kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76g/18 kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219g/52 kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76g/18 kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76g/18 kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
Sobremesa	170g/41 kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238g/57 kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289g/69 kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	289g/69 kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	388g/95 kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Laranja							Maçã							Banana							Iogurte sólido ou Pêra							Uva						
Lanche	1483g/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082g/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g	1483g/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483g/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483g/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 doce							Pão de Mistura com manteiga ou doce						
	289g/69 kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	200g/47 kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200g/47 kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289g/69 kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	200g/47 kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Iogurte Líquido							Leite Simples							Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Caldo verde contêm 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 tremçoço Moussaka de legumes contêm cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremçoço e sementes de sésamo. Penne com espinafres e ricota contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Folhado de Legumes contêm cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Jardineira de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremçoço. Medalhões de pescada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Medalhões de pescada contêm peixe, Pode conter vestígios de aipo. Carbonara contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Hambúrguer 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 contêm frango Stogonof de novilho contêm 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 contêm 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 contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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.	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
<b>Sopa</b>	260k/163kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	237k/50kcal	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
<b>Prato</b>	Sopa de grão com espinafres							Creme de abóbora sem batata							Sopa Camponesa							Creme cenoura							Creme de legumes						
<b>Dieta</b>	560k/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g	530k/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	112k/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
<b>Vegetariano</b>	Bife vaca cebolada com arroz branco							Bacalhau Espiritual							Arroz de pato							Almondêgas de Salmão com puré de batata							Vitela à Sevilhana com arroz de cenoura						
<b>Acompanhamento</b>	511k/122kcal	5,98g	1,2g	10,9g	1,05g	6,7g	0,5g	598k/143kcal	8,8g	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
<b>Sobremesa</b>	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						
<b>Lanche</b>	723k/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	889k/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/118kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	483k/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g
<b>Sobremesa</b>	Empadão de lentilhas							Tortilha de vegetais							Paelha de soja e legumes							Lasanha de vegetais							Chili vegetariano						
<b>Lanche</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
<b>Lanche</b>	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	170k/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
<b>Lanche</b>	Pêra							Iogurte sólido ou Banana							Laranja							Pêra							Maçã						
<b>Lanche</b>	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	4g	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
<b>Lanche</b>	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						
<b>Lanche</b>	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
<b>Lanche</b>	Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte 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, soja, sulfitos e tremço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa 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 de aipo, amendoim, crustáceos, rutos casca rija, mostarda, sésamo, soja, tremço, moluscos. 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.													
<b>Sopa</b>	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	176k/42k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,7g	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																										
<b>Prato</b>	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	490k/117k cal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	860k/206k cal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	448k/106k cal	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																										
<b>Dieta</b>	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	490k/117k cal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	783k/187k cal	4,2g	1,8g	19g	1,1g	19g	0,25g	661k/158k cal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,29g																				
	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																										
<b>Vegetariano</b>	488k/129k cal	2,67g	0,56g	15,22g	2,52g	7,06g	0,47g	791k/189k cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	232k/59k cal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	700k/167k cal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g																				
	Feijoada vegetariana							Penne com espinafres e ricotta							Moussaka de legumes							Quinoa com tomate seco e azeitona																										
<b>Acompanhamento</b>	76k/18k 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/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																				
	Salada							Legumes							Salada							Salada																										
<b>Sobremesa</b>	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	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																				
	Laranja							Maçã							Iogurte sólido ou Banana							Pêra																										
<b>Lanche</b>	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	0,325g	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 queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo																										
	200k/47k cal	3,6g	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 Acheolotado																										

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergênicos:** Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço 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, tremçoço 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 tremçoço. 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 fatiado 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.