Ementa 04 a 08 de Novembro 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.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Creme de abóbora sem batata							Creme de curgete sem batata							Sopa feijão verde							Sopa de grão com espinafres							Creme cenoura						
Prato	531kJ/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	567kJ/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g	1017kJ/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	860KJ/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g
	Empadão de carne							Arroz de Atum							Lombo de Porco com arroz de cenoura							Bacalhau com natas							Carne de novilho estufada com massa penne						
Dieta	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	637kJ/152Kcal	5,18g	1,23g	15,06	2,26	12,29g	1,28g	589KJ/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	537kJ/128kcal	4,9g,	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g
	Peito de frango estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Hamburguer de frango do campo com arroz de cenoura							Filete de robalo com batatinha assada							Peito de Frango grelhado com massa penne						
Vegetariano	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	1025kJ/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557	614kJ/146Kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	783kJ/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	Caril de grão com arroz branco							Legumes à brás							Pataniscas de legumes com esparguete							Paelha de soja e legumes							Hamburguer vegetariano com massa penne						
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	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
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	Maçã	1,6g	0,02g	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	762Kj/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou Fruta da Época							Banana ou Fruta da Época							Pêra Rocha ou Fruta da Época							Mousse de Chocolate ou Fruta da Época							Laranja ou Fruta da Época						
Lanche	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura 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	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
	Leite simples							Iogurte Sólido							Sumo							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 grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contém 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 vestigios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contém glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja 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. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de frango contém frango Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo Lombo de porco 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. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Molho de tomate conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contém glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura 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 11 a 15 de Novembro 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.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.	227kJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Caldo Verde							Creme de legumes							Sopa Juliana							Sopa Camponesa							Sopa de feijão branco com couve						
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	696KJ/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	779KJ/186Kcal	7,5g	4,8g	12g	2g	19g	0,36g
	Frango fricassé com arroz branco							Massinha de Peixe							Almôndegas com esparguete							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Strogonoff de frango com massa penne						
Dieta	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	2558KJ/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	1117kJ/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g,	19g	0,15g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Bife de frango com esparguete							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Peito de frango estufado com massa penne						
Vegetariano	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	742kJ/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280kJ/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Quiche de espinafres							Gratinado de soja e alho francês							Tortilha de legumes							Lasanha de vegetais							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	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
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	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	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou Fruta da Época							Pêra Rocha ou Fruta da Época							Banana ou Fruta da Época							Mandarina ou Fruta da Época							Laranja ou Fruta da Época						
Lanche	1082kJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256KJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre						
	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
	Leite simples							Leite Achocolatado							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. 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. Lasanha de vegetais contém cereais que contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Quiche de espinafres contém cereais que contem glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Stogonof de peru contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestigios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Massa penne contém cereais que contém glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido 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 18 a 22 de Novembro 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.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	170kj/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.	268kj/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	237kj/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabiças							Sopa feijão verde							Sopa Camponesa							Sopa de Agrião						
Prato	610Kj/146Kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	753kJ/180kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Frango à camponesa com arroz de ervilhas							Bacalhau à Gomes Sá							Carbonara							Pescada à Poveira com batatinha assada							Arroz de pato						
Dieta	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	641Kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Bife de frango grelhado com arrroz branco							Medalhões de pescada braseada com batatatinha assada							Hamburguer de frango do campo grelhado com massa fusili tricolor						
Vegetariano	540/129Kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g	483kJ/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	889kJ/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Strogonoff de espargos com arroz branco							Quinoa com tomate seco e azeitona							Chili vegetariano com arroz branco							Penne com espinafres e ricotta							Tortilha de vegetais						
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	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
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299Kj/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou Fruta da Época							Banana ou Fruta da Época							Pêra Rocha ou Fruta da Época							Gelatina ou Fruta da Época							Mandarina ou Fruta da Época						
Lanche	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	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura 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	0,129g	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
	Sumo							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiças contém sulfitos. Pode conter vestigios de aipo, soja e tremoço. Creme de Legumes 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. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contem glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Carbonara contém cereais que contém glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Massa fusili tricolor contém cereais que contém glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. 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 25 a 29 de Novembro 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.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Sopa	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	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	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Creme cenoura							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Sopa Juliana							Sopa Camponesa						
Prato	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	837kJ/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	521Kj/124Kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g	852kJ/203kcal	7g	2,6g	25g	6,8g	12g	0,47g	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Pernas de Frango Assado com Arroz de ervilhas							Bacalhau à brás							Vitela à Sevilhana com puré de batata							Almôndegas de Pescada com arroz de cenoura							Jardineira de novilho						
Dieta	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	1117kJ/267kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g,	19g	0,15g	552kJ/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Peito de frango estufado com massa penne							Filete de dourada no forno com batatinha cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano	449kJ/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	Feijoada vegetariana com arroz branco							Farfalle quatro queijos							Legumes à brás							Lasanha de vegetais							Quiche alho francês						
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	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
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	668Kj/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou Fruta da Época							Banana ou Fruta da Época							Pêra Rocha ou Fruta Época							Pudim de Baunilha ou Fruta da Época							Mandarina ou Fruta da Época						
Lanche	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	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 de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura 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	0,129g	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
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite Achocolatado							Iogurte Sólido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa 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 feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contém glúten, leite e ovo. Pode conter vestigios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Lasanha de vegetais contém cereais que contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestigios 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. Contém glúten, Leite, Ovo, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestigios aipo, amendoim, crustácios, rutos casca rija, mostarda,sésamo, soja, tremoço,mulusco Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado 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 branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contém 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 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.