

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.	sa.	H.C	Apq.	Prot.	sa	Val. En.	lip.	sa.	H.C	Apq.	Prot.	sa	Val. En.	lip.	sa.	H.C	Apq.	Prot.	sa	Val. En.	lip.	sa.	H.C	Apq.	Prot.	sa	Val. En.	lip.	sa.	H.C	Apq.	Prot.	sa
Sopa	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	210k/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	531k/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	448k/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	567k/135kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g	1017k/124kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	860k/206kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g
	Empadão de carne							Massinha de Peixe							Lombo de Porco com arroz de cenoura							Bacalhau com natas							Carne de novilho estufada com massa penne						
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	637k/152kcal	5,18g	1,23g	15,06g	2,2g	12,29g	1,28g	589k/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	537k/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	40g/98kcal	3,4g	0,7g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	90k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	1025k/288kcal	17,11g	2,12g	29,88g	2,34g	5,48g	0,6557g	614k/154kcal	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
	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	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/28kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/28kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/28kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/28kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	Maçã	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	762k/182kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g	170k/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	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1591k/380kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/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						
	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	0,122g	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	0,122g	200k/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 tremçoço. 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. Burger 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. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm 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 tremçoço. 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. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. 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 frito pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm 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 BRITTO	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira										
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. en.	Up.	Sat.	H.C.	Aço.	Frot.	Sa	Val. en.	Up.	Sat.	H.C.	Aço.	Frot.	Sa	Val. en.	Up.	Sat.	H.C.	Aço.	Frot.	Sa	Val. en.	Up.	Sat.	H.C.	Aço.	Frot.	Sa	Val. en.	Up.	Sat.	H.C.	Aço.	Frot.	Sa
Sopa	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	170k/40k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176k/42k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	237k/56 kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	227k/54k cal	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	605k/145k cal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g	433k/103 kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	696k/166 kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	598k/143 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	779k/188k cal	7,5g	4,8g	12g	2g	19g	0,36g
	Frango fricassé com arroz branco						Arroz de Atum						Almôndegas com esparguete						Medalhões de pescada braseada com batata assada						Strogonoff de frango com massa penne										
Dieta	511k/122k cal	5,9g	1,2g	10,9g	1,05g	6,75g	0,5g	490k/117 kcal	2,4g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	2558k/1Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598k/143 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	1117k/267 kcal	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	809k/194k cal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	9g	0,8g	742k/176 kcal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	411k/98k cal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	453k/110 kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280k/66k cal	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	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	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	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada						Salada						Salada						Salada						Salada										
Sobremesa	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	179k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	179k/41k cal	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	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300 kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1082k/254 kcal	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										
	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	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
	Leite simples						Leite Acreditado						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 tremçoço Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. 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 contêm 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, tremçoço. 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 contêm 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. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Almôndegas 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 vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Molho de tomate contém vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contêm 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

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																		
	Val. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sal	Val. En.	lip.	sat.	H.C.	Acid.	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	0,9g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabijas							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	112KJ/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 arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batatinha 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	709KJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,8g	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	6,4g	49g	3g	0,325g	1483KJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082KJ/254kcal	0,4g	0,1g	6,4g	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 tremçoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. 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 contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Strogonoff 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 contêm 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 contêm 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.	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	210k/50k cal							227k/54k cal							210k/50k cal							176k/42 kcal							237k/56k cal						
	1,8g 0,4g 7,1g 0,7g 1,4g 0,1g							1,3g 0,3g 8,4g 1,3g 2,1g 0,4g							1,8g 0,4g 7,1g 0,7g 1,4g 0,1g							1,6g 0,2g 6,0g 1,2g 1,0g 0,0g							1,8g 0,3g 7,6g 1,2g 2,6g 0,3g						
Prato	Creme cenoura							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Sopa Juliana							Sopa Camponesa						
	511k/122k cal							837k/200 kcal							521k/124 kcal							852k/203 kcal							560k/134 kcal						
Dieta	5,98g 1,28g 10,99g 1,05g 6,75g 0,5g							10,8g 2,5g 12,2g 1g 13,4g 0,9g							6,0g 2,2g 6g 1,0g 12g 0,70g							7g 2,6g 25g 6,8g 12g 0,47g							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						
Vegetariano	511k/122k cal							621k/148 kcal							1117k/267 kcal							552k/132 kcal							7267k/172 kcal						
	5,98g 1,28g 10,99g 1,05g 6,75g 0,5g							2,6g 0,75g 15,2g 1,3g 17g 0,5g							4,4g 1,8g 41g 0,6g 19g 0,15g							4,5g 1,4g 12 1,5g 12g 0,3g							5,4g 3,8g 0,7g 0,5g 30,3g 1,0g						
Acompanhamento	449k/107k cal							586k/141 kcal							906k/218 kcal							453k/108 kcal							823k/197 kcal						
	2,63g 0,56g 14,37g 2,39g 7,44g 0,48g							9,8g 5,4g 5,4g 2,2g 7,7g 0,4g							15g 3,1g 16,0g 1,8g 4,7g 0,5g							4,2g 1,7g 13,7g 3,3g 3,9g 0,4g							12,2g 5,8g 14,2g 2,4g 7,8g 0,5g						
Sobremesa	76k/18k cal							76k/18k cal							76k/18k cal							76k/18k cal							76k/18k cal						
	0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g						
Lanche	238k/57k cal							398k/95k cal							238k/57k cal							688k/23k cal							170k/41k cal						
	0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							0,4g 0,1g 21,8g 19,6g 1,6g 0,02g							0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							0,8g 0,5g 18,1g 16,3g 3,1g 0,09g							0,4g 0g 9,4g 9,4g 0,3g 0,02g						
Lanche	148k/35k cal							1591k/380 kcal							1082k/254 kcal							1483k/35 kcal							1483k/35 kcal						
	20g 12,3g 40g 3g 6,2g 1,02g							13,8g 3,8g 61g 20g 7g 0,49g							0,4g 0,1g 64g 49g 3g 0,325g							20g 12,3g 40g 3g 6,2g 1,02g							20g 12,3g 40g 3g 6,2g 1,02g						
	200k/47k cal							289k/69k cal							200k/47k cal							289k/69k cal							200k/47k cal						
1,6g 1,1g 5,1g 5,1g 3,2g 0,1g							1,8g 1,3g 9,6g 9,4g 3,5g 0,129g							1,6g 1,1g 5,1g 5,1g 3,2g 0,1g							1,8g 1,3g 9,6g 9,4g 3,5g 0,129g							1,6g 1,1g 5,1g 5,1g 3,2g 0,1g							
Leite simples							logurte Líquido							Leite Achocolatado							logurte Sólido							Leite simples							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: 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 contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm 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 que contêm 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. Contém glúten, Leite, Ovo, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestígios aipo, amendoim, crustáceos, rutos casca rija, mostarda, sésamo, soja, tremoço, molusco. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de 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 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 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.