

Ementa 02 e 03 de Janeiro 2025

 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																						99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
																						Creme de abóbora sem batata							Creme cenoura						
Prato																						459k/110kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
																						Medalhões de pescada braseada com arroz de cenoura							Carbonara						
Dieta																						459k/110kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	726k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
																						Medalhões de pescada braseada com arroz de cenoura							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano																						614k/114kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	409g/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
																						Paelha de soja e legumes							Caril de grão com arroz branco						
Acompanhamento																						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
																						Legumes							Salada						
Sobremesa																						299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
																						Gelatina							Pêra Rocha						
Lanche																						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
																						Iogurte Líquido							Leite simples						
																						1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
																							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo					

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura 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 06 a 10 de Janeiro 2025

	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	265k/63kcal	2,3g	0,4g.	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	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	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Sopa de grão com espinafres							Creme de curgete sem batata							Sopa feijão verde							Sopa Juliana							Sopa de Agrião						
Prato	610k/140kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	1017k/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	696k/156kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	998k/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g	5277k/126kcal	7,16g	2,75g	6,63g	1,1g	9,18g	0,5g
	Frango à camponesa com arroz branco							Bacalhau com natas							Almôndegas com esparguete							Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura							Carne de novilho estufada com puré de batata						
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	731k/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	661k/158kcal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,29g	641k/153kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Peito peru estufado com esparguete							Filete de dourada com arroz de cenoura							Hamburguer de frango com arroz branco						
Vegetariano	548k/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g	906k/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	723k/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Tortilha de batata e cebola							Legumes à brás							Empadão de lentilhas							Quinoa com tomate seco e azeitona							Lasanha de vegetais						
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	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170k/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	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Maçã ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época							Mandarina ou fruta da época							Pudim de Baunilha							Banana ou fruta da época						
Lanche	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	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1256k/300kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
	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							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Croissant com 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	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 Achocolatado							Leite simples							Iogurte Líquido						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergênicos: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremço. Legumes à brás contêm leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Tortilha de batata e cebola contêm ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Almôndegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Purê de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. 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 13 a 17 de Janeiro 2025

 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	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	99kJ/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Sopa Camponesa							Caldo Verde							Creme de abóbora sem batata							Sopa de grão com espinafres							Creme de legumes						
Prato	605kJ/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g	782kJ/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g	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	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Frango fricassé com arroz branco							Rolo de carne com esparguete							Pescada à Poveira com batatinha assada							Arroz de pato							Massinha de Peixe						
Dieta	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	523kJ/125Kcal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	13g	0,49g	621kJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Peito peru estufado com esparguete							Medalhães de pescada braseada com batata cozida							Peito de Frango assado com arroz branco							Filete de robalo com batata cozida						
Vegetariano	409g/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	280kJ/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Caril de grão com arroz branco							Tortilha de legumes							Quiche alho francês							Folhado de legumes							Jardineira de soja						
Acompanhamento	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170kJ/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	299kJ/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	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	170kJ/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Mandarina ou fruta de época							Gelatina ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Laranja ou fruta da época						
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	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 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 queijo						
	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							Sumo							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. 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. Peito de frango contém frango Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Rolo de Carne contém cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vetígios de aipo e sementes de sésamo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. 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 20 a 24 de Janeiro 2025

 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	529KJ/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	176KJ/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99KJ/24Kcal	1,7g.	0,3g.	1,7g.	1,5g.	0,4g.	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
	Sopa de Agrião							Sopa Juliana							Creme de abóbora sem batata							Sopa de feijão branco com couve							Creme cenoura						
Prato	821KJ/196Kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	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	598KJ/143Kcal	3,8g.	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	567KJ/135Kcal	3,3g	0,6g.	12g	1,6g	15g	0,38g
	Macarrão com carne							Bacalhau à brás							Vitela à Sevilhana com puré de batata							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Strogonoff de peru com arroz branco						
Dieta	666KJ/159Kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	598KJ/143Kcal	3,8g.	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Bife de frango com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Peito de Frango assado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Hamburger de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano	586KJ/141Kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	791KJ/189Kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	809KJ/194Kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	232KJ/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	723KJ/172Kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g
	Farfalle quatro queijos							Penne com espinafres e ricotta							Quiche de espinafres							Moussaka de legumes							Empadão de lentilhas						
Acompanhamento	79KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	79KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	79KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219KJ/52Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	79KJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	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	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Pêra ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Mandarina ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Iogurte Sólido ou fruta da época						
Lanche	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1591KJ/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura de Mistura com manteiga ou doce						
	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	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
	Iogurte Líquido							Leite Simples							Leite Achocolatado							Iogurte Líquido							Leite Simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de peru contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Bife de frango contém leite. Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. 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 27 a 31 de Janeiro 2025

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	237k/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	268k/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	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	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Sopa Camponesa							Sopa de grão com nabijas							Creme de curgete sem batata							Sopa feijão verde							Creme de abóbora sem batata						
Prato	531k/127kcal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	511k/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	753k/180kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g	724k/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g	433k/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Empadão de carne							Pernas de Frango Assado com Arroz de ervilhas							Bacalhau à Gomes Sá							Bife de peru com cogumelos com massa fusilli tricolor							Arroz de Atum com molho de tomate						
Dieta	511k/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	511k/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	388k/92,64kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g	2558k/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Peito de peru estufado com arroz branco							Pernas de Frango assado com arroz branco							Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batatinha cozida							Bife de frango com massa fusilli tricolor							Pescada cozida com batata cozida						
Vegetariano	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	614k/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	280k/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	791k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	Quinoa com tomate seco e azeitona							Paelha de soja e legumes							Lasanha de vegetais							Jardineira de soja							Penne com espinafres e ricotta						
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	170k/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	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	398k/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Maçã ou fruta da época							Laranja ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Mousse de chocolate ou fruta da época							Pêra ou fruta da época						
Lanche	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	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
	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 queijo							Croissant com fiambre						
	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	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							Sumo							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. 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. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. 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. Molho de tomate contém vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida 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 de ervilhas pode conter vestígios de aipo. Arroz branco 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.