Ementa 02 e 03 de Janeiro 2025

contein				2ª Feira	a						3ª Feira	a						4ª Feir	a					5ª Feira	a						6ª Feira			
COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO																VALO	RES N	UTRICIC	NAIS (100g/ml	1)													
	Val. En.	Líp.	Sat.	н.с	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En. Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	н.с	Açú.	Prot.	Sal
																						99kJ/24kca I 1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.	210kJ/50kc a l	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
Sopa																						Crei	ne de a	bóbora	sem b	atata				Cren	ne cen	oura		
																						459kJ/110k cal 3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	511kj/122K cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
Prato																						Medalhõe		scada b		la com	arroz			Ca	rbona	ra		
																						459kJ/110k cal 3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	7267Kj/172 Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
Dieta																						Medalhõe		scada k		la com	arroz	Hamb	urgue		vilho g branco		do com	arroz
																						614kJ/146k cal 4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	409g/98Kca I	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
Vegetariano																						Р	elha d	e soja	e legun	nes			Caril	de grão	com a	arroz b	ranco	
																						219kJ/52kc al 1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
Acompanhamento																								egume.	es						Salada			
																						238KJ/57Kc a1 0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc a l	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
Reforço da Manhã																							Pê	a ou N	laçã					Pêra	a ou M	açã		
																						299Kj/71Kc al 0g	Og	18g	15g	0g	0,19g	238Kj/57Kc a l	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
Sobremesa																								Gelatin	а					Pê	ra Rocl	ha		
																						289KJ/69Kc al 1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Kj/47Kc a l	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
																							logi	ırte Líq	uido					Leit	te simp	oles		
Lanche																						1082Kj/254 Kcal 0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
																						Pão de Mis		Mistui fiambr		mante	iga ou		Mist		Mistur queijo		mantei	ga ou

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 tremoço. 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 contém 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.

Ementa 06 a 10 de Janeiro 2025

				2ª Feira	a						3ª Feira	1						4ª Feira	a						5° Feir	a						6ª Feira	a		
COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO																VALOR	RES NU	TRICIO	NAIS (1	00g/ml)														
	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
Comp	265kJ/63kc al	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	99kJ/24kca I	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.	181kJ/43kc al	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	176kJ/42kc al	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	529kJ/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
Sopa		Sopa	de gr	ão con	n esp	inafres			Cren	ne de c	urgete	sem ba	tata				Sopa	feijão	verde					So	pa Juli	ana					Sopa	de Ag	grião		
	610Kj/146K cal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76	12,2g	0,33g	1017kJ/244 kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g	696KJ/166K cal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	598kJ/143k cal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g	5277Kj/126 Kcal	7,16g	2,75g	6,63g	1,1g	9,18g	0,5g
Prato	Fra	ngo à (campo	nesa c	om a	rroz bra	nco			Bacalh	au cor	n natas				Almá	òndega	is com	esparg	uete		Barrin	has de		ida no cenoui	forno d a	com ar	roz de	Car	ne de	novilho	estuf batata		m puré	de
	511kj/122K cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05	6,75g	0,5g	621Kj/148K cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	731kJ/175k cal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	661kj/158k cal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,29g	641Kj/153K cal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
Dieta	Perna	s de F	rango	assado	con	arroz b	ranco	ı	Pescad	a cozio	la com	batata	cozida	ì	Pe	ito pe	rú esti	ıfado c	om esp	oargue	te	File	e de c	dourad	a com	arroz d	de cend	oura	Han	nburgu	er de f	rango	com aı	roz bra	inco
	548kJ/131k cal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g	906kJ/218k cal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	723kJ/172k ca l	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g	700kJ/167k cal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g	453kJ/108k cal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
Vegetariano		Tort	tilha d	e bata	ta e d	ebola			-	Legi	ımes à	brás				E	mpad	ăo de l	entilha	ıs		Q	uinoa	com to	mate	seco e	azeitoi	na			Lasanh	a de v	egetai	s	
	76kj/18Kca 	0,30g	0,10g	3,06g	2,79	1,01g	0,02g	76kj/18Kca 	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kc al	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76kj/18Kca 	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
Acompanhamento				Salada	ì						Salada							Salada	1					L	.egum	es						Salada			
	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc a l	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
Reforço da Manhã			Pêr	a ou N	1açã					Pêr	a ou N	laçã					Pêr	a ou M	laçã	•	•			Pêr	a ou N	1açã					Pêra	a ou M	laçã	•	
	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170Kj/41Kc al	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	668Kj/92kc a l	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	398Kj/95Kc al	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
Sobremesa		М	açã ou	ı fruta	da é _l	оса	•		Pêra	Rocha	ou fru	ta da é	роса			Man	darina	ou fru	ta da é	роса				Pudim	n de Ba	unilha				Bai	nana o	u fruta	da ép	oca	
	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1256Kj/300 Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
Lancha	Pão de	Mistu	ıra de	Mistur doce		m mante	eiga ou	Pão d	e Mist		Mistur fiambr		mante	iga ou	Pão d	Mistu	ıra de	Mistur queijo		mante	iga ou	Pão de	Mist		Mistu fiambr		mante	eiga ou		C	roissar	it com	fiamb	re	
Lanche	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289Kj/69Kc a1	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Кј/47Кс al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Кј/47Кс а I	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289Kj/69Kc al	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
A				te sim							rte Líq							te simp							te sim			1				rte Líq			

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião 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 espinaíres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo, soja, e tremoço. Laganha de vegetais contém sulfitos pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Legues mendos de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e vo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Legues e vos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Legues e vos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e no conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, leite, peixe e soja. 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, crustáceos, mostarda e poixe, cereais que contém glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, mostarda e poixe, sola de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes costáb pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Espa

Ementa 13 a 17 de Janeiro 2025

				2ª Feira	a .					:	3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira	a .					(6ª Feira	1		
COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO															·	/ALOR	ES NU	TRICIO	NAIS (10	00g/ml)															
-CMAC	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	н.с	Açû	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	н.с	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	н.с	Açú.	Prot.	Sal
	237kJ/S6kc al	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.	210kJ/50kc al	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	99kJ/24kca I	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.	265kJ/63kc al	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	170kJ/40kc al	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
Sopa			Sopa	Camp	onesa					Cal	do Ve	rde				Creme	e de al	bóbora	sem b	atata			Sop	a de gr	ão con	n espin	afres				Creme	de le	gumes		
	605kJ/145k cal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g,	0,2g	782kJ/187k cal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g	468kJ/112k cal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	1121kJ/267 kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	448kJ/106k cal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
Prato	F	rango	fricas	sé com	arroz	branco			Rolo	de carr	e com	espar	guete		Pesc	ada à I	Poveir	a com	batatir	nha ass	sada			Arr	oz de p	oato					Massir	nha de	Peixe		
	511kj/122K ca l	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	731kJ/175k cal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	523Kj/125K cal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	13g	0,49g	621KJ/148K cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	589Kj/141K cal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
Dieta	Perna	s de F	rango	assado	com a	rroz bi	anco	Pe	eito pe	rú estu	fado c	om es	pargue	e	Medal	hões d	•	cada br cozida		com l	batata	Peit	o de F	rango a	ssado	com a	rroz br	anco	F	ilete d	e robal	o com	batata	cozida	9
	409g/98Kca I	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	411kJ/98kc al	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	823kJ/197k	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g	518kJ/124k cal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	280kJ/66kc a	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
Vegetariano		Caril	de grã	o com a	arroz b	ranco				Tortilh	a de le	gumes					Quiche	e alho f	francês					Folhac	lo de le	egume	s				Jardin	eira d	e soja		
	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kc al	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76kj/18Kca 	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
Acompanhamento				Salada	1						Salada							Salada						L	.egume	es					9	Salada	1		
	238KJ/57Kc a l	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc a l	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
Reforço da Manhã			Pêr	a ou M	laçã					Pêra	ou M	açã					Pêr	a ou M	açã					Pêr	a ou N	1açã					Pêra	ou M	laçã		
	170KJ/41Kc al	0,4g	Og	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	299Kj/71Kc al	Og	0g	18g	15g	Og	0,19g	398Кј/95Кс а I	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170Кј/41Кс аl	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
Sobremesa		Man	darina	ou fru	ta de e	роса			Gela	atina o	u fruta	da ép	oca			Ban	nana o	u fruta	da épo	оса			N	laçã ou	fruta	da épo	са			Lar	anja ot	ı fruta	da épo	оса	
	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354 Kca I	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de	Mist	ura de	Mistur doce	a com	mante	iga ou	Pão d	e Mistu		Mistur queijo		mante	iga ou	Pão de	Mistu		Mistur		mante	iga ou	Pão d	e Mist	ura de	Mistur doce		mante	eiga ou	Pão d	Mistu		Mistur queijo		mantei	ga ou
Lanche	200KJ/47Kc a l	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Кј/47Кс а l	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Kj/47Kc a l	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289Kj/69Kc al	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
			Lei	te simp	oles						Sumo						Lei	te simp	oles					logu	irte Líq	uido					Leit	e simp	oles		

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 tremoço. Jardineira de soja contém 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, Duiche de Alho Francês contém 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, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Filete de Robalo contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, 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 glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batat

Ementa 20 a 24 de Janeiro 2025

			2	^a Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira	a						6ª Feira	a		
COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO															·	VALOR	RES NU	TRICIO	VAIS (10	00g/ml))														
- CO. T. C.	Val. En.	Lip. S	iat.	н.с	Açû.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	н.с	Açû.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
	529kJ/126k ca l	4,8g 0,	,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	176kJ/42kc al	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99kJ/24kca I	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.	227Кј/54Кс а і	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210kJ/50kc a l	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
Sopa		S	Sopa	de Agı	rião					Sop	a Julia	na				Crem	e de a	bóbora	sem b	atata			Sopa d	e feijão	o bran	co com	couve				Crer	ne cen	oura		
	821kJ/196k ca l	9,1g 3,	,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	837kJ/200k cal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	521Kj/124K cal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g	598kJ/143k ca l	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	567kJ/135k ca l	3,3g	0,6g,	12g	1,6g	15g	0,38g
Prato		Ма	carrã	io com	carne	е				Baca	lhau à	brás			Vit	ela à S	evilha	na com	puré c	de bata	ata	Meda	lhões d		ada bi assada	raseada 1	com l	batata	St	rogon	off de p	oerú co	om arro	z bran	СО
	666kJ/119k ca l	4,45g 1,	,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	621KJ/148K cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	621Kj/148K cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	598kJ/143k ca l	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	7267KJ/172 Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
Dieta	Bi	fe de fra	ango	com a	rrroz l	branco		P	escada	cozid	a com	batata	cozid	a	Peit	o de Fr	ango a	assado	com ar	roz bra	anco	Meda	lhões o		ada bı cozida	raseada	com l	batata	Haml	ourgue		ovilho į branco	_	do com	arroz
	586kJ/141k ca l	9,8g 5,	.4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	791kJ/189k cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	809kJ/194k cal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	232kJ/55kc al	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	723kJ/172k ca l	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g
Vegetariano		Farfa	alle q	uatro	queijo	os			Penne	com e	espina	res e i	icotta			C	Quiche	de esp	inafres	S			N	⁄loussa	ka de	legume	s			E	mpada	ão de l	entilha	ıs	
	76kj/18Kca I	0,30g 0,	.10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kc a i	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76kj/18Kca 	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
Acompanhamento			S	alada							Salada							Salada						L	egume	es						Salada	1		
	238KJ/57Kc al	0,5g 0,	,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc a i	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc a i	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
Reforço da Manhã	·		Pêra	ou Ma	açã					Pêr	a ou M	açã					Pêr	a ou M	açã					Pêra	a ou N	laçã					Pêr	a ou N	1açã		
	398KJ/95Kc al	0,4g 0,	,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170Kj/41Kc a i	0,4g	Og	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238Kj/57Kc a i	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	289Kj/69Kc a l	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
Sobremesa	·	Pêra	ou f	ruta da	a épod	ca			Ban	iana o	u fruta	da ép	oca			Man	darina	ou fru	ta da é	роса			М	açã ou	fruta	da épo	ca			logurt	e Sólid	o ou fr	ruta da	época	
	1483Kj/354 Kca l	20g 12	2,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082KJ/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1591Kj/380 Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1483KJ/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
Lanche	Pão de I	Mistura		1istura doce	com	mante	iga ou	Pão de	e Mistu		Mistur queijo		mante	iga ou	Pão d	e Mistu		Mistur		mante	iga ou		Pã	io de Le	eite co	m quei	jo		Pão d	e Mist	ura de	Mistur doce	ra com	mante	iga ou
Lanche	289KJ/69Kc al	1,8g 1,	,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Kj/47Kc a i	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289Kj/69Kc a i	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	·	l	ogur	te Líqu	iido					Leit	e Simp	les					Lei	te Simp	oles					logu	rte Líq	uido					Lei	te Sim	ples		

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: 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 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. Quiche de espinafres contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contém cereais que contem glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, mostarda e peixe. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite, soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Farfalle quatro queijos contem cereais que in espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de peru contém cereais que contém glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de peru contém cereais que contém glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango Bife de frango contém leite Macarrão com carne contém cereais que contém glúten. Pode 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. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo. Cereais que contem glúten.

Ementa 27 a 31 de Janeiro 2025

474																																			
COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO																VALOR	RES NUT	RICIO	NAIS (1	00g/ml)														
Comp	Val. En.	Líp.	Sat.	н.с	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal	Val. En.	Líp.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sal
	237kJ/56kc al	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.	268kJ/64kc al	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	99kJ/24kca I	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.	181kJ/43kc al	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	99kJ/24kca I	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
Sopa			Sopa	Camp	onesa				Sop	a de g	rão cor	n nabi	ças			Crem	ne de c	urgete	sem ba	atata				Sopa	feijão	verde				Crem	e de al	oóbora	sem b	atata	
	531kJ/127k cal	6,7g	2,5g	8,8g	1,4g	8,0g	0,6g	511kj/122K ca l	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	753kJ/180k cal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g	724kJ/173k cal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g	433kJ/103k cal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
Prato			Empa	dão de	carne			Pei	nas de	_	o Assac		Arroz	de	1	Е	Bacalha	u à Go	mes Sa	á		Bife	de pe		cogur Ili trico	melos o olor	com ma	assa	Ar	roz de	Atum	com mo	olho de	e toma	te
	511kj/122K cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	511kj/122K ca l	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	388Kj/92,64 Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g	2558Kj/Kca I	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	621Kj/148K ca l	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
Dieta	Peito	de pe	erú est	ufado	com ar	roz bra	anco	Perna	as de Fr	ango a	assado	com aı	rroz br	anco					ama de atatin	_		Bife	de fra	ango co	om ma	issa fus	ili trico	olor	1	escad	a cozid	la <mark>co</mark> m	batata	cozida	9
	700kJ/167k cal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g	614kJ/146k ca l	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	453kJ/108k cal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280kJ/66kc a	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	791kJ/189k cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
Vegetariano	Q	uinoa (com to	mate	seco e	azeitor	na		Pae	lha de	soja e	legum	ies				Lasanh	a de v	egetais	5				Jardir	neira d	le soja				Penne	e com	espinaf	res e ri	icotta	
	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca 	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kc al	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76kj/18Kca I	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
Acompanhamento		T		Salada							Salada							Salada						L	egume	es						Salada			
	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170Kj/41Kc al	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299Kj/71Kc al	0g	0g	18g	15g	Og	0,19g	398Kj/95Kc al	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
Sobremesa		М	açã ou	ı fruta	da épo	ca			Lara	anja ot	u fruta	da épo	са			Bar	nana o	u fruta	da épo	оса	•		Gel	atina c	u fruta	a da ép	оса			P	êra ou	fruta d	a époc	a	
	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238Kj/57Kc al	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
Reforço da Manhã			Pêr	a ou N	1açã					Pêra	ou Ma	açã				اس	Pêra	ou M	açã				4_	Pêra	a ou N	1açã					Pêr	a ou M	açã	J	
	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483Kj/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256Kj/300 Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
Lanche	Pão de	Mistu		Mistur queijo		mante	iga ou	Pão d	e Mistu		Mistura iambre		mante	iga ou	Pão d	e Mistu	ura de	Mistur doce	a com	mante	eiga ou	Pão de	Mistu		Mistur queijo		mante	iga ou		С	roissar	nt com	fiambr	e	
Lancile	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289Kj/69Kc al	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Kj/47Kc al	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
			Lei	te sim	ples						Sumo						Lei	e simp	oles					logu	rte Líq	uido					Lei	te simp	les		

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 nabiças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Jardinela de soja e 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 soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paca de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe, pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Bife de perú com cogumelos contém cereais que contém glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Molho de tomate conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.