

## Ementa 03 e 07 de Fevereiro 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	178k/142k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	170k/140k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	210k/140k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	265k/163k cal	2,9g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Sopa Juliana							Creme de legumes							Caldo Verde							Sopa de Agrião							Sopa de grão com espinafres						
Prato	530k/129k cal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g	860k/205k cal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	625k/149k cal	3,2g	0,6g	17g	1,5g	15g	0,26g	598k/143k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	607k/145k cal	6g	1,9g	15g	1,8g	8,8g	0,25g
	Bacalhau Espiritual							Hamburguer de novilho com batata frita							Bife de peru de cebolada com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Esparguete à Bolonhesa						
Dieta	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	793k/189k cal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	721k/175k cal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Pescada cozida com batata cozida							Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura							Pernas de Frango assado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Peito peru estufado com esparguete						
Vegetariano	614k/146k cal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	589k/141k cal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	540k/129k cal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	742k/178k cal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	809k/194k cal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Paelha de soja e legumes							Farfalle quatro queijos							Stroganoff de espargos com arroz branco							Gratinado de soja e alho francês							Quiche de espinafres						
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	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	179k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	7267k/172k cal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Laranja ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Pêra ou fruta da época							Pêra ou fruta da época						
Lanche	548k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/309k cal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483k/754k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/754k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254k cal	0,4g	0,1g	6,4g	40g	3g	0,325g
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão com queijo							Pão 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	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	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	0,129g
Leite Simples							Leite Achocolatado							Iogurte Líquido							Leite Simples							Iogurte Líquido							

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Stroganoff de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Bifes de Peru com cebolada, contém 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. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

## Ementa 10 a 14 de Fevereiro 2025

	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
<b>Sopa</b>	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.	181k/43kcal	1,6g.	0,2g.	6,3g.	1,0g.	1,0g.	0,1g.	237k/56kcal	1,8g.	0,3g.	7,6g.	1,2g.	2,6g.	0,3g.	227k/54kcal	1,3g.	0,3g.	8,4g.	1,3g.	2,1g.	0,4g.
	Creme de abóbora sem batata							Creme cenoura							Sopa feijão verde							Sopa Camponesa							Sopa de feijão branco com couve						
<b>Prato</b>	1126k/269kcal	13,7g.	3,6g.	19g.	2g.	17,4g.	0,7g.	531k/127kcal	6,7g.	2,5g.	8,8g.	1,4g.	8,0g.	0,6g.	468k/112kcal	5,0g.	0,9g.	10,0g.	0,9g.	8,0g.	0,4g.	1097k/262kcal	18,0g.	11,4g.	12g.	0,9g.	14,0g.	0,2g.	651k/158kcal	6,0g.	1,3g.	16g.	2,4g.	11g.	0,29g.
	Arroz frango no forno							Empadão de carne							Salada de grão com bacalhau e ovo							Bifanas com esparguete cozido							Filete de dourada com arroz de cenoura						
<b>Dieta</b>	666k/119kcal	4,45g.	1,63g.	13,05g.	1,24g.	17,54g.	0,26g.	621k/148kcal	2,6g.	0,75g.	15,2g.	1,3g.	17g.	0,5g.	598k/143kcal	3,8g.	0,7g.	14g.	2g.	14g.	0,55g.	457k/109kcal	4,6g.	1,1g.	9,1g.	0,71g.	7,77g.	0,20g.	661k/158kcal	6,0g.	1,3g.	16g.	2,4g.	11g.	0,29g.
	Bife de frango com arroz branco							Peito de Frango grelhado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com esparguete							Filete de dourada com arroz de cenoura						
<b>Vegetariano</b>	449k/107kcal	2,63g.	0,56g.	14,37g.	2,39g.	7,44g.	0,48g.	614k/146kcal	4,9g.	0,8g.	19,7g.	2,4g.	5,9g.	0,4g.	783k/187kcal	7,22g.	2,7g.	23,73g.	3,37g.	8,39g.	0,74g.	700k/167kcal	8,8g.	1,4g.	17,3g.	1,2g.	4,7g.	1,2g.	906k/218kcal	15g.	3,1g.	16,0g.	1,8g.	4,7g.	0,5g.
	Feijoada vegetariana com arroz branco							Paelha de soja e legumes							Hamburguer vegetariano							Quinoa com tomate seco e azeitona							Legumes à brás						
<b>Acompanhamento</b>	76k/18kcal	0,30g.	0,10g.	3,06g.	2,79g.	1,01g.	0,02g.	76k/18kcal	0,30g.	0,10g.	3,06g.	2,79g.	1,01g.	0,02g.	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						
<b>Sobremesa</b>	238k/57kcal	0,5g.	0,1g.	13,4g.	13,4g.	0,2g.	0,02g.	289k/69kcal	1,8g.	1,3g.	9,6g.	9,4g.	3,5g.	0,129g.	170k/41kcal	0,4g.	0g.	9,4g.	9,4g.	0,3g.	0,02g.	668k/93kcal	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							Banana ou fruta da época							Mandarina ou fruta da época							Pudim de Baunilha ou fruta da época							Pêra ou fruta da época						
<b>Lanche</b>	1483k/254kcal	20g.	12,3g.	40g.	3g.	6,2g.	1,02g.	1483k/254kcal	20g.	12,3g.	40g.	3g.	6,2g.	1,02g.	1082k/254kcal	0,4g.	0,1g.	64g.	49g.	3g.	0,325g.	1483k/254kcal	20g.	12,3g.	40g.	3g.	6,2g.	1,02g.	1511k/380kcal	13,8g.	3,8g.	61g.	20g.	7g.	0,49g.
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Leite com queijo						
	200k/47kcal	1,6g.	1,1g.	5,1g.	5,1g.	3,2g.	0,1g.	289k/69kcal	1,8g.	1,3g.	9,6g.	9,4g.	3,5g.	0,129g.	200k/47kcal	1,6g.	1,1g.	5,1g.	5,1g.	3,2g.	0,1g.	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.
	Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							Sumo							Leite Simples						

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contêm leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Quinoa com legumes contêm sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. Filete de dourada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Salada de Bacalhau com grão contêm ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Bifanas contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Empadão de Carne contêm leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Peito de frango contêm leite. Arroz de frango no forno contêm leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm 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 17 a 21 de Fevereiro 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
<b>Sopa</b>	170K/40Kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176K/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	210K/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	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
	Creme de legumes							Sopa Juliana							Caldo Verde							Sopa de grão com nabijas							Creme de curgete sem batata						
<b>Prato</b>	294K/703Kcal	48g	20,2g	10g	1,7g	59g	0,57g	621K/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	521K/124Kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g	656K/155Kcal	3,8g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g	696K/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Strogonoff de novilho com arroz de ervilhas							Pescada cozida com molho de manteiga e ervas com batata cozida e ovo							Vitela à Sevilhana com puré de batata							Paelha à Valenciana							Almôndegas com esparguete						
<b>Dieta</b>	513K/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	457K/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,74g	7,77g	0,20g	588K/143Kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	7267K/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Peito de peru estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida e ovo							Pernas de Frango Cozido com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Hamburguer de novilho esparguete						
<b>Vegetariano</b>	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	280K/66Kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	518K/124Kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	791K/189Kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	232K/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Caril de grão com arroz branco							Jardineira de soja							Folhado de legumes							Penne com espinafres e ricotta							Moussaka de legumes						
<b>Acompanhamento</b>	76K/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76K/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	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						
<b>Sobremesa</b>	238K/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	299K/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	289K/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	388K/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	388K/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Maçã ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Pêra ou fruta da época							Uva ou fruta da época						
<b>Lanche</b>	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	1259K/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483K/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce						
	289K/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200K/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289K/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200K/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200K/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Iogurte Líquido							Leite Simples							Iogurte Líquido							Leite Simples							Leite Achromatado						

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremoço e sementes de sésamo. Penne com espinafres e ricota contém cereais que contêm glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Stogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem 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. 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 24 a 28 de Fevereiro 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.
<b>Sopa</b>	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	237Kj/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	99Kj/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	170Kj/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Sopa de grão com espinafres							Creme cenoura							Sopa Camponesa							Creme de abóbora sem batata							Creme de legumes						
<b>Prato</b>	560Kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g	782Kj/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g	883Kj/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	511Kj/122Kcal	5,98g	1,2g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	1017Kj/244kcal	16,0g	6,0g	12,8g	3,0g	12,1g	0,7g
	Bife vaca cebolada com arroz branco							Rolo de carne com esparguete							Farfalle com legumes salteados e salmão							Pernas de Frango Assado com Arroz de ervilhas							Bacalhau com natas						
<b>Dieta</b>	511Kj/122Kcal	5,98g	1,2g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	2558Kj/610kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26g	598Kj/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	511Kj/122Kcal	5,98g	1,2g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Peito de peru estufado com arroz branco							Bife de frango com esparguete							Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Peito de peru estufado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida						
<b>Vegetariano</b>	742Kj/178kcal	12,8g	3,0g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	889Kj/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g	614Kj/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	453Kj/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	483Kj/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g
	Gratinado de soja e alho francês							Tortilha de vegetais							Paelha de soja e legumes							Lasanha de vegetais							Chili vegetariano com arroz branco						
<b>Acompanhamento</b>	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						
<b>Sobremesa</b>	398Kj/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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	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
	Pêra ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Laranja ou fruta da época							Iogurte Sólido ou Fruta da Época							Maçã ou fruta da época						
<b>Lanche</b>	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	1483Kj/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256Kj/300kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Croissant com fiambre						
	289Kj/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,120g	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	0,120g	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
	Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Líquido							Sumo							Leite simples						

**As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios:** Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. 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. Farfalle com legumes salteados e salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Sopa de peru contém leite. Rolo de carne contém leite. Bife de frango contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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 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.