

Ementa 03 e 07 de Março 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	170Kj/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g							529Kj/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	170Kj/40Kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	181Kj/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	
	Sopa Juliana							Sopa de Agrião							Creme de legumes							Sopa feijão verde													
Prato	708Kj/169Kcal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g							691Kj/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g	2641Kj/631Kcal	41,5	17,6	12,7	1,5	52,4	0,43	468Kj/112Kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	
	Lasanha de Frango							Pastéis de Bacalhau com arroz de Feijão							Strogonoff de novilho com massa penne							Empadão de atum													
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	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	598Kj/143Kcal	3,8g	0,7g	14g	3g	14g	0,55g	
	Bife de frango com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Hamburguer de novilho com massa penne							Medalhões de pescada braseada com batata assada													
Vegetariano	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g							1025Kj/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557	783Kj/187Kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g	614Kj/146Kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	
	Caril de grão com arroz branco							Pataniscas de legumes							Hamburguer vegetariano com massa penne							Paelha de soja e legumes													
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	
	Salada							Salada							Salada							Legumes													
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	762Kj/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	
	Pêra ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Laranja ou fruta da época													
Lanche	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g							1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre													
	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g							289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	
Leite simples							Iogurte Líquido							Sumo							Leite simples														

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, 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. Contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Stogonof de novilho contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Lasanha de frango contém cereais que contêm glúten e leite. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. . Massa penne contém cereais que contêm glúten. Arroz de feijão 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 10 a 14 de Março 2025

	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	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	189k/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	265k/63kcal	2,9g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Caldo Verde							Creme cenoura							Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha							Sopa de grão com espinafres						
Prato	861,8k/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g	433k/203kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	860k/206kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	696k/166kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g	598k/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Pizza							Arroz de Atum com molho de tomate							Hamburguer de novilho com batata frita							Almôndegas com esparguete							Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura						
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	1,7g	0,5g	2558k/9kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	731k/179kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	589k/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Pescada cozida com batata cozida							Bife de frango com massa fusili tricolor							Peito peru estufado com esparguete							Filete de robalo com batata cozida						
Vegetariano	809k/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	742k/178kcal	12,8g	10,2g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	411k/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280k/66kcal	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/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	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
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	536k/128kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Maçã ou fruta da época							Pêra ou fruta da época							Gelado ou fruta da época							Uvas ou fruta da época							Banana ou fruta da época						
Lanche	1083k/254kcal	0,4g	0,1g	6,4g	4,9g	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	1250k/200kcal	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 fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	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							Leite Achatolado							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

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 tremçoço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura 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. Filete de Robalo contém peixe. 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. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de frango contém leite. 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. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Massa fusili tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de 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 17 a 21 de Março 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	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	268k/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	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	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabiaças							Sopa feijão verde							Sopa Camponesa							Sopa de Agrião						
Prato	610k/246kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	576k/138kcal	9g	2,8g	6g	0,7g	9g	0,69g	883k/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	1212k/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	448k/126kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Frango à Brás							Costeletas à salsicheiro com puré de batata							Farfalle com legumes salteados e salmão							Arroz de pato							Strogonoff marcuca com arroz de cenoura						
Dieta	511k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	2558k/9kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	688k/164kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g	795k/133kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Bife de frango com esparguete							Medalhães de pescada braseada com batatinha assada							Hamburguer de frango do campo com massa penne							Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida						
Vegetariano	540/129kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	700k/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	791k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	1025k/288kcal	17,11g	2,12g	29,88g	2,34g	5,48g	0,6557	889k/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Strogonoff de espargos com arroz branco							Quinoa com tomate seco e azeitona							Penne com espinafres e ricotta							Pataniscas de legumes com arroz branco							Tortilha 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	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
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes						
Sobremesa	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	399k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	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	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Mandarina ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época							Gelatina 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	1684k/402kcal	20,2g	3,1g	49,4g	29,6g	5g	0,8g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Bolo de Arroz							Pão de Mistura com manteiga ou 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	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
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 nabiaças 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. Pataniscas de legumes contêm cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Strogonoff de espargos e soja contêm cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Contém cereais que contêm Glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e soja. Farfalle com legumes salteados e salmão contêm 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. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Costeletas à salsicheiro contém cereais que contêm glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Frango à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida 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. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. 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 Março 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.
Sopa	210KJ/50kcal						227KJ/54kcal						210KJ/50kcal						183KJ/43kcal						237KJ/56kcal									
	Creme cenoura						Sopa de feijão branco com couve						Caldo Verde						Canja de Galinha						Sopa Campanesa									
Prato	511KJ/122kcal						832KJ/199kcal						883KJ/212kcal						821KJ/196kcal						448KJ/106kcal									
	Pernas de Frango assado com arroz de cenoura						Vitela à Sevilhana com puré de batata						Gratinado de salmão com brócolos com arroz branco						Macarrão com carne						Perca com molho de limão e batata assada									
Dieta	511KJ/122kcal						1117KJ/267kcal						552KJ/132kcal						7267KJ/172kcal						490KJ/117kcal									
	Pernas de Frango assado com arroz de cenoura						Peito de peru estufado com arroz branco						Filete de dourada no forno com batatinha cozida						Hamburger de novilho grelhado com arroz branco						Peixe vermelho no forno com batatinha cozida									
Vegetariano	449KJ/107kcal						586KJ/141kcal						904KJ/218kcal						747KJ/178kcal						232KJ/55kcal									
	Feijoada vegetariana com arroz branco						Farfalle quatro queijos						Legumes à brás						Burger vegetariano com arroz branco						Moussaka de legumes									
Acompanhamento	79KJ/18kcal						79KJ/18kcal						79KJ/18kcal						79KJ/18kcal						219KJ/52kcal									
	Salada						Salada						Salada						Salada						Legumes									
Sobremesa	238KJ/57kcal						388KJ/95kcal						238KJ/57kcal						668KJ/162kcal						170KJ/41kcal									
	Maçã ou fruta da época						Banana ou fruta da época						Pêra Rocha ou fruta da época						Pudim de Baunilha ou fruta da época						Laranja ou fruta da época									
Lanche	1483KJ/354kcal						1742KJ/417kcal						1082KJ/258kcal						1483KJ/354kcal						1483KJ/354kcal									
	Pão de Mistura com manteiga ou doce						Queque						Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura com manteiga ou doce						Pão de Mistura com manteiga ou queijo									
	200KJ/47kcal						289KJ/69kcal						200KJ/47kcal						289KJ/69kcal						200KJ/47kcal									
	Leite simples						Iogurte Líquido						Leite Achocolatado						Iogurte Sólido						Leite simples									

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa campanesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. 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 tremçoço. Creme de cenoura 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, tremçoço e sementes de sésamo. Burger vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e ovo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. 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. 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. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. 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. 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 31 de Março 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.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sel.				
Sopa	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g																																
	Sopa feijão verde																																						
Prato	560kj/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g																																
	Bife vaca cebolada com arroz cenoura																																						
Dieta	511kj/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g																																
	Peito de peru estufado com arroz cenoura																																						
Vegetariano	383kj/91kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g																																
	Caril de grão com arroz de cenoura																																						
Acompanhamento	76kj/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																																
	Salada																																						
Sobremesa	398kj/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																																
	Pêra ou fruta da época																																						
Lanche	1082kj/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g																																
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre																																						
	289kj/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g																																
Iogurte Líquido																																							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde 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. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado 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.