

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.	Prote.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Prote.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Prote.	Sa									
Sopa	176k/42k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g												529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	170k/40k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	181k/43k cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Sopa Juliana												Sopa de Agrião						Creme de legumes						Sopa feijão verde														
Prato	708k/169k cal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g												691k/165k cal	6,3g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g	2641k/631k cal	41,5	17,6	12,7	1,5	52,4	0,43	468k/112k cal	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	666k/119k cal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g												621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	7267k/172k cal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	598k/143k cal	3,8g	0,7g	14g	2g	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/98k cal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g												1025k/288k cal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557	783k/187k cal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g	614k/146k cal	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	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
	Salada												Salada						Salada						Legumes														
Sobremesa	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	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Pêra ou fruta da época												Maçã ou fruta da época						Iogurte Sólido ou Fruta da Época						Laranja ou fruta da época														
Reforço da Manhã	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g												238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã												Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã														
Lanche	1483k/254 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g												1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1591k/380 Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g	1082k/254 Kcal	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														
	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	200k/47k cal	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 alérgenos: 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 tremoço. Contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada 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.	Sac.	H.C.	Pro.	Fib.	Sa.	Val. En.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Fib.	Sa.	Val. En.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Fib.	Sa.	Val. En.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Fib.	Sa.	Val. En.	lip.	Sac.	H.C.	Pro.	Fib.	Sa.
Sopa	2106/50Kcal 1,8g 0,4g 7,1g 0,7g 1,4g 0,1g							2106/50Kcal 1,8g 0,4g 7,1g 0,7g 1,4g 0,1g							994/24Kcal 1,7g 0,3g 1,7g 1,5g 0,4g 0,1g							1834/43Kcal 0,4g 0,2g 1,4g 0,3g 8,6g 0,1g							2654/63Kcal 2,3g 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	941,8KJ/224Kcal 6,46g 2,35g 28,0g 2,75g 7,84g 1,4g							4336/103Kcal 2,8g 0,5g 14,1g 3,1g 5,3g 0,8g							8606/208Kcal 12,3g 2,7g 13g 1,4g 11g 0,11g							6960/166Kcal 7,5g 2,7g 16,7g 2,05g 9,05g 1,1g							5980/143Kcal 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	5131/122Kcal 5,98g 1,28g 10,99g 1,05g 6,79g 0,5g							6236/148Kcal 2,6g 0,75g 15,2g 1,3g 1,7g 0,5g							25586/6Kcal 2,9g 1,3g 16g 0,9g 18g 0,26							7314/173Kcal 4,3g 1,9g 15g 1,2g 20,1g 0,39g							5896/141Kcal 5,0g 0,9g 1,2g 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	8096/194Kcal 12,2g 5,6g 12,9g 2,2g 8g 0,8g							7426/179Kcal 12,8g 10g 8,8g 2,9g 6,9g 0,5g							4116/98Kcal 3,6g 1,1g 9,8g 3,4g 6,5g 0,4g							4534/108Kcal 4,2g 1,7g 13,7g 3,3g 3,9g 0,4g							2804/66Kcal 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	764/18Kcal 0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							764/18Kcal 0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							764/18Kcal 0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							764/18Kcal 0,30g 0,10g 3,06g 2,79g 1,01g 0,02g							2194/52Kcal 1,1g 0,0g 8,2g 7,0g 2,3g 0,4g						
	Salada							Salada							Salada							Salada							Legumes						
Sobremesa	2386/57Kcal 0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							3986/95Kcal 0,4g 0,1g 21,8g 19,6g 1,6g 0,02g							5366/128Kcal 5,2g 4,3g 18,4g 11,9g 1,7g 0,125g							3986/95Kcal 0,4g 0,1g 21,8g 19,6g 1,6g 0,02g							3986/95Kcal 0,4g 0,1g 21,8g 19,6g 1,6g 0,02g						
	Maçã ou fruta da época							Pêra ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Uvas ou fruta da época							Banana ou fruta da época						
Reforço da Manhã	2386/57Kcal 0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							2386/57Kcal 0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							2386/57Kcal 0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							2386/57Kcal 0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g							2386/57Kcal 0,5g 0,1g 13,4g 13,4g 0,2g 0,02g						
	Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã							Pêra ou Maçã						
Lanche	10826/254Kcal 0,4g 0,1g 64g 49g 3g 0,325g							14836/354Kcal 20g 12,3g 40g 3g 6,2g 1,02g							14836/354Kcal 20g 12,3g 40g 3g 6,2g 1,02g							12566/300Kcal 12,2g 5,7g 43g 10g 7g 1,1g							14836/354Kcal 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						
	2006/47Kcal 1,6g 1,1g 5,1g 5,1g 3,2g 0,1g							2896/69Kcal 1,8g 1,3g 9,4g 9,4g 3,5g 0,129g							2006/47Kcal 1,6g 1,1g 5,1g 5,1g 3,2g 0,1g							2896/69Kcal 1,8g 1,3g 9,4g 9,4g 3,5g 0,129g							2006/47Kcal 1,6g 1,1g 5,1g 5,1g 3,2g 0,1g						
Leite simples							logurte Líquido							Leite simples							logurte 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, 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.	Alc.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sa
Sopa	1700kJ/408kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	2680kJ/640kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	1810kJ/433kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	2370kJ/568kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,7g	2,6g	0,3g	1790kJ/428kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Creme de legumes						Sopa de grão com nabijas						Sopa feijão verde						Sopa Camponesa						Sopa de Agrião										
Prato	630kJ/149kcal	1,89g	0,47g	21,3g	4,76g	12,2g	0,33g	579kJ/138kcal	9g	2,8g	6g	0,7g	9g	0,69g	883kJ/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,9g	1,9g	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	511kJ/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	2558kJ/614kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	688kJ/164kcal	2,54g	0,73g	20,9g	1,23g	16,5g	0,34g	795kJ/191kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Pernas de Frango assado com arroz branco						Bife de frango com esparguete						Medalhões de pescada braseada com batatinha assada						Hamburguer de frango do campo com massa penne						Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida										
Vegetariano	540kJ/129kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,1g	5,8g	0,2g	1025kJ/248kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557	889kJ/213kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Strogonoff de espargos com arroz branco						Quinoa com tomate seco e azeitona						Penne com espinafres e ricotta						Pataniscas de legumes com arroz branco						Tortilha de vegetais										
Acompanhamento	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,3g	7,9g	2,3g	0,4g
	Salada						Salada						Salada						Salada						Legumes										
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	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	398kJ/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						Pêra Rocha ou fruta da época						Iogurte Sólido ou Fruta da Época										
Reforço da Manhã	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã										
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1083kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1083kJ/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483kJ/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						Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						Pão de Mistura com manteiga ou queijo										
	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Sumo						Iogurte Sólido						Leite simples						Iogurte Líquido						Leite simples											

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. 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 contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quinoa com legumes contêm 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 contêm peixe. 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 contêm 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 contêm cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contêm 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)																																		
	VAR. EN.	LIP.	SAR.	H.C.	PROT.	SAR.	VAR. EN.	LIP.	SAR.	H.C.	PROT.	SAR.	VAR. EN.	LIP.	SAR.	H.C.	PROT.	SAR.	VAR. EN.	LIP.	SAR.	H.C.	PROT.	SAR.	VAR. EN.	LIP.	SAR.	H.C.	PROT.	SAR.					
Sopa	210KJ/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	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	183KJ/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	237KJ/56Kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Creme cenoura						Sopa de feijão branco com couve						Caldo Verde						Canja de Galinha						Sopa Camponesa										
Prato	111KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	852KJ/200Kcal	10,6g	1,8g	1g	1,3g	12g	0,30g	883KJ/213Kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g	823KJ/206Kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	488KJ/256Kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	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	111KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	1117KJ/267Kcal	4,4g	1,8g	41g	0,6g	19g	0,15g	552KJ/133Kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	7267KJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	490KJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,74g	0,25g
	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	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g	386KJ/91Kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	904KJ/219Kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	747KJ/179Kcal	8,8g	3,0g	18,9g	3,77g	7,02g	0,76g	232KJ/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Feijoada vegetariana com arroz branco						Farfalle quatro queijos						Legumes à brás						Burger vegetariano com arroz branco						Moussaka de 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	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						Salada						Legumes										
Sobremesa	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	388KJ/93Kcal	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	536KJ/128Kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Maçã ou fruta da época						Banana ou fruta da época						Pêra Rocha ou fruta da época						Gelatina ou fruta da época						Laranja ou fruta da época										
Reforço da Manhã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã										
Lanche	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1744KJ/417Kcal	17,7g	4,4g	57,8g	37,7g	5,5g	0,67g	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	44g	49g	3g	0,32g	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 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	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
Leite simples						Iogurte Líquido						Leite simples						Iogurte Sólido						Leite simples											

As refeições presentes na ementa contém ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Canja de galinha contém cereais que contém 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 contém 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 contém 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 contém 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 contém 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 contém 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 contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contém 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 contém 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

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira								
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																				
	Var. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Prote.	Sel.	Var. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Prote.	Sel.	Var. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Prote.	Sel.	Var. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Prote.	Sel.	Var. En.	Lip.	Sac.	H.C.	Prote.	Sel.							
Sopa	181k/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,3g																								Sopa feijão verde						
Prato	560k/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g																								Bife vaca cebolada com arroz cenoura						
Dieta	511k/222kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g																								Peito de peru estufado com arroz cenoura						
Vegetariano	383k/93kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g																								Caril de grão com arroz de cenoura						
Acompanhamento	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g																								Salada						
Sobremesa	388k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																								Pêra ou fruta da época						
Reforço da Manhã	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g																								Pêra ou Maçã						
Lanche	1082kj/254kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g																								Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	289k/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.