

Ementa 01 e 04 de Abril 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. | Am. | Prot. | Sol. | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C. | Am. | Prot. | Sol. | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C. | Am. | Prot. | Sol. | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C. | Am. | Prot. | Sol. | Val. En. | Lip. | Sat. | H.C. | Am. | Prot. | Sol. | | | |
| Sopa | 170k/40k cal | 1,6g | 0,2g | 5,8g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | 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 | 89k/24k cal | 1,7g | 0,3g | 1,3g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | | | | | | | | | | |
| Prato | | | | | | | | Creme de legumes | | | | | | | Sopa Juliana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dieta | | | | | | | | Medalhões de pescada braseada com batata assada | | | | | | | Esparguete à Bolonhesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vegetariano | | | | | | | | Medalhões de pescada braseada com batata cozida | | | | | | | Pernas de Frango Cozido com esparguete | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | | | | | | | | Penne com espinafres e ricotta | | | | | | | Strogonoff de soja com esparguete | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | Legumes | | | | | | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Reforço da Manhã | | | | | | | | Maçã ou fruta da época | | | | | | | Banana ou fruta da época | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lanche | | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou doce | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou queijo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | logurte Sólido | | | | | | | Leite simples | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Moussaka de legumes contêm 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. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contêm cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Penne com espinafres e ricotta contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Filete de Perca contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau à Gomes Sá Contém ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contêm peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contêm leite Frango à camponesa contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bolonhesa contêm sulfitos. 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. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Batatinha assada 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.

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 07 a 11 de Abril 2025

| COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO | 2ª Feira | | | | | | 3ª Feira | | | | | | 4ª Feira | | | | | | 5ª Feira | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|---------------|----------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-----------------|-----------------------------------------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------------------------------------------------|-------|--------|---------------|-------|-----------------|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vál. En. | Lip. | SH. | H.C. | Acid. | Prot. | Sel. | Vál. En. | Lip. | SH. | H.C. | Acid. | Prot. | Sel. | Vál. En. | Lip. | SH. | H.C. | Acid. | Prot. | Sel. | Vál. En. | Lip. | SH. | H.C. | Acid. | Prot. | Sel. | Vál. En. | Lip. | SH. | H.C. | Acid. | Prot. | Sel. |
| Sopa | 210K/208cal | 1,8g | 0,4g | 7,1g | 0,7g | 1,4g | 0,1g | 237K/208cal | 1,8g | 0,3g | 7,6g | 1,2g | 2,6g | 0,3g | 189K/426cal | 0,4g | 0,2g | 1,4g | 0,3g | 8,6g | 0,1g | 99K/244cal | 1,7g | 0,3g | 1,7g | 1,9g | 0,4g | 0,3g | 227K/204cal | 1,3g | 0,3g | 8,4g | 1,3g | 2,1g | 0,4g |
| | Caldo Verde | | | | | | Sopa Camponesa | | | | | | Canja de Galinha | | | | | | Creme de abóbora sem batata | | | | | | Sopa de feijão branco com couve | | | | | | | | | | |
| Prato | 560K/134cal | 7,3g | 2,6g | 7,8g | 1,5g | 9,2g | 0,1g | 468K/1123cal | 5,0g | 0,1g | 10,0g | 0,7g | 8,0g | 0,4g | 531K/1274cal | 6,7g | 2,5g | 8,8g | 1,4g | 8,0g | 0,6g | 1126K/269kcal | 13,7g | 3,4g | 19g | 3g | 17,4g | 0,7g | 799K/133Kcal | 10,5g | 1,9g | 12g | 0,8g | 1,3g | 0,44g |
| | Jardineira de novilho | | | | | | Salada de grão com bacalhau | | | | | | Empadão de carne | | | | | | Arroz frango no forno | | | | | | Lombo de salmão grelhado com batatinha assada | | | | | | | | | | |
| Dieta | 643K/153Kcal | 3,7g | 1g | 12g | 1,4g | 18g | 0,38g | 490K/117Kcal | 2,48g | 0,44g | 11,73g | 1,35g | 12,71g | 0,25g | 621K/148Kcal | 2,6 | 0,75 | 15,2 | 1,3 | 17 | 0,5 | 726K/172kcal | 5,4g | 3,8g | 0,7g | 0,5g | 30,3g | 1,0g | 795K/133Kcal | 10,5g | 1,9g | 12g | 0,8g | 1,3g | 0,44g |
| | Hamburguer de frango grelhado com arroz branco | | | | | | Peixe vermelho no forno com batatinha cozida | | | | | | Peito de Frango grelhado com esparguete | | | | | | Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco | | | | | | Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida | | | | | | | | | | |
| Vegetariano | 483K/115Kcal | 3,23g | 0,67g | 14,55g | 1,15g | 4,18g | 0,60g | 700K/1567Kcal | 8,8g | 1,4g | 17,59g | 1,2g | 4,7g | 1,2g | 1010K/242kcal | 15,5g | 7,7g | 15,1g | 2,0g | 10,6g | 0,7g | 405K/98Kcal | 3,4g | 0,76g | 14,7g | 2,36g | 3g | 0,33g | 908K/218Kcal | 15g | 3,1g | 16,0g | 1,8g | 4,7g | 0,5g |
| | Chili vegetariano com arroz branco | | | | | | Quinoa com tomate seco e azeitona | | | | | | Quiche queijo cabra com tomate cherry | | | | | | Caril de grão com arroz branco | | | | | | Legumes à brás | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | 76K/18Kcal | 0,30g | 0,14g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 219K/132Kcal | 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 | 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 |
| | Salada | | | | | | Legumes | | | | | | Salada | | | | | | Salada | | | | | | Salada | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | 170K/41Kcal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | 398K/99Kcal | 0,4g | 0,1g | 21,8g | 19,6g | 1,4g | 0,02g | 238K/57Kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 299K/71Kcal | 0g | 0g | 18g | 15g | 0g | 0,15g | 238K/57Kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g |
| | Mandarina ou fruta da época | | | | | | Banana ou fruta da época | | | | | | Maçã ou fruta da época | | | | | | Gelatina ou fruta da época | | | | | | Pêra Rocha ou fruta da época | | | | | | | | | | |
| Reforço da Manhã | 238K/57Kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238K/57Kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238K/57Kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238K/57Kcal | 0,5g | 0,1g | 13,4g | 13,4g | 0,2g | 0,02g | 238K/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 | 102K/25Kcal | 0,4g | 0,1g | 64g | 49g | 3g | 0,32g | 1483K/354kcal | 20g | 12,3g | 40g | 3g | 6,2g | 1,02g | 1483K/354kcal | 20g | 12,3g | 40g | 3g | 6,2g | 1,02g | 102K/25Kcal | 0,4g | 0,1g | 64g | 49g | 3g | 0,32g | 1483K/354kcal | 20g | 12,3g | 40g | 3g | 6,2g | 1,02g |
| | Pão de Mistura com manteiga ou fiambre | | | | | | 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 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 | 289K/69Kcal | 1,8g | 1,3g | 9,6g | 9,4g | 3,5g | 0,137g | 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 | 0,137g |
| Sumo | | | | | | Leite simples | | | | | | Iogurte Líquido | | | | | | Leite simples | | | | | | Iogurte Líquido | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. 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. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremçoço. Quiche contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremçoço. Salada de Bacalhau com grão contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten e leite. 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. Esparguete cozido contém cereais que contém glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

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

Ementa 14 a 18 de Abril 2025

| COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO | 2ª Feira | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|----------|------|-----|------|-------|-------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | lip. | Sa. | H.C. | Acid. | Prot. | Sa. | Val. En. | lip. | Sa. | H.C. | Acid. | Prot. | Sa. | Val. En. | lip. | Sa. | H.C. | Acid. | Prot. | Sa. | Val. En. | lip. | Sa. | H.C. | Acid. | Prot. | Sa. | Val. En. | lip. | Sa. | H.C. | Acid. | Prot. | Sa. | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | 170KJ/40Kcal | 1,6g | 0,2g | 5,8g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | 170KJ/40Kcal | 4,8g | 0,8g | 17,5g | 2,5g | 3,1g | 0,3g | 170KJ/40Kcal | 1,6g | 0,2g | 6,0g | 1,2g | 1,0g | 0,8g | 170KJ/40Kcal | 2,3g | 0,4g | 8,1g | 0,8g | 2,5g | 0,3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Creme de legumes | | | | | | | Sopa de Agrião | | | | | | | Sopa Juliana | | | | | | | Sopa de grão com espinafres | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | 567KJ/133Kcal | 4,1g | 1,1g | 15g | 1,7g | 1,1g | 0,20g | 448KJ/106Kcal | 2,7g | 0,4g | 10,8g | 1,0g | 5,7g | 0,3g | 2943KJ/703Kcal | 48g | 20,3g | 10g | 1,7g | 59g | 0,57g | 1017KJ/244kcal | 16,0g | 6,0g | 12,8g | 3,0g | 12,1g | 0,7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lombo de Porco com arroz de cenoura | | | | | | | Massinha de Peixe | | | | | | | Stroganoff de novilho com arroz de ervilhas | | | | | | | Bacalhau com natas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 511KJ/122Kcal | 5,98g | 1,28g | 10,99g | 1,05g | 6,75g | 0,5g | 442KJ/106Kcal | 2,5g | 0,6g | 14g | 1,6g | 8g | 0,20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bife de frango com arroz de cenoura | | | | | | | Pescada cozida com batata cozida | | | | | | | Peito de frango estufado com arroz branco | | | | | | | Filete Perca com batata cozida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vegetariano | 518KJ/124Kcal | 7,5g | 3,2g | 11,9g | 3,4g | 2,3g | 0,4g | 280KJ/66Kcal | 1,5g | 0,2g | 8,2g | 2,7g | 5,1g | 0,2g | 808KJ/191Kcal | 15g | 3,1g | 16,0g | 1,8g | 4,7g | 0,5g | 588KJ/141Kcal | 9,8g | 5,4g | 5,4g | 2,2g | 7,7g | 0,4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Folhado de legumes | | | | | | | Jardineira de soja | | | | | | | Legumes à brás | | | | | | | Farfalle quatro queijos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | 76KJ/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | 107KJ/26Kcal | 0,3g | 0,1g | 5,4g | 5,1g | 0,7g | 0,04g | 107KJ/26Kcal | 0,3g | 0,1g | 5,4g | 5,1g | 0,7g | 0,04g | 151KJ/35Kcal | 1,1g | 0,0g | 8,2g | 7,0g | 2,3g | 0,4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | Salada | | | | | | | Salada | | | | | | | Legumes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | 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 | 238KJ/57Kcal | 0,4g | 0,1g | 13,8g | 19,6g | 1,6g | 0,02g | 170KJ/41Kcal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Laranja ou fruta da época | | | | | | | Maçã ou fruta da época | | | | | | | Banana 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pêra ou Maçã | | | | | | | Pêra ou Maçã | | | | | | | Pêra ou Maçã | | | | | | | Pêra ou Maçã | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lanche | 1483KJ/354Kcal | 20g | 12,3g | 40g | 3g | 6,2g | 1,02g | 1483KJ/354Kcal | 20g | 12,3g | 40g | 3g | 6,2g | 1,02g | 1628KJ/394Kcal | 0,4g | 0,1g | 64g | 49g | 3g | 0,325g | 1519KJ/360Kcal | 13,8g | 3,8g | 61g | 20g | 7g | 0,49g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão de Mistura com manteiga ou doce | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou queijo | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou fiambre | | | | | | | Pão de Leite com queijo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200KJ/47Kcal | 1,6g | 1,1g | 5,1g | 5,1g | 3,2g | 0,1g | 288KJ/69Kcal | 1,8g | 1,3g | 9,9g | 9,4g | 3,1g | 0,137g | 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 | | | | | | | Leite simples | | | | | | | 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. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e ovo. Sopa pode conter vestígios de aipo e ovo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, moluscos, mostarda e ovo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. 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. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite. Lombo de porco contém sulfitos. 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. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo.

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

Ementa 21 a 25 de Abril 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 | 283k/438k cal | 1,6g | 0,2g | 6,3g | 1,0g | 1,0g | 0,1g | 237k/558k cal | 1,8g | 0,3g | 7,6g | 1,2g | 2,6g | 0,3g | 598k/248k cal | 1,7g | 0,3g | 1,3g | 1,1g | 0,9g | 0,1g | 210k/558k cal | 1,8g | 0,4g | 7,1g | 0,7g | 1,4g | 0,1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Sopa feijão verde | | | | | | | | Sopa Camponesa | | | | | | | | Creme de curgete sem batata | | | | | | | | Caldo Verde | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dieta | Bife de peru com cogumelos com arroz branco | | | | | | | | Pescada à Poveira com batatinha assada | | | | | | | | Almôndegas com esparguete | | | | | | | | Arroz de Polvo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vegetariano | Hambúrguer de frango grelhado com arroz branco | | | | | | | | Peixe vermelho no forno com batatinha cozida | | | | | | | | Peito de Frango grelhado com esparguete | | | | | | | | Pescada cozida com batata cozida | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | Folhado de espinafres com queijo ricota | | | | | | | | Quinoa com tomate seco e azeitona | | | | | | | | Quiche alho francês | | | | | | | | Penne com espinafres e ricotta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | Salada | | | | | | | | Legumes | | | | | | | | Salada | | | | | | | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Reforço da Manhã | Mandarina ou fruta da época | | | | | | | | Maçã ou fruta da época | | | | | | | | Morangos ou fruta da época | | | | | | | | Uvas ou fruta da época | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lanche | Pão de Mistura com manteiga ou doce | | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou queijo | | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou fiambre | | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou doce | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Leite simples | | | | | | | | Sumo | | | | | | | | Iogurte Líquido | | | | | | | | Leite simples | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de Alho Francês contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Folhado de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de Polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Almôndegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Hambúrguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada 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 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 28 a 30 de Abril 2025

|  | 2ª Feira | | | | | | | 3ª Feira | | | | | | | 4ª Feira | | | | | | | 5ª Feira | | | | | | | 6ª Feira | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|-----|------|------|------|-------|-----|----------|-----|------|------|------|-------|-----|--|--|--|--|--|
| | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Val. En. | Up. | Sat. | H.C. | Açú. | Prot. | Sa. | Val. En. | Up. | Sat. | H.C. | Açú. | Prot. | Sa. | Val. En. | Up. | Sat. | H.C. | Açú. | Prot. | Sa. | Val. En. | Up. | Sat. | H.C. | Açú. | Prot. | Sa. | Val. En. | Up. | Sat. | H.C. | Açú. | Prot. | Sa. | | | | | |
| Sopa | 183k/43k cal | 0,4g | 0,2g | 1,4g | 0,3g | 8,6g | 0,1g | 529k/126k cal | 4,8g | 0,8g | 17,5g | 2,5g | 3,1g | 0,3g | 227k/54k cal | 1,3g | 0,3g | 8,4g | 1,3g | 2,1g | 0,4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Canja de Galinha | | | | | | | Sopa de Agrião | | | | | | | Sopa de feijão branco com couve | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | 675k/160k cal | 4,9g | 2,2g | 17,6g | 2,4g | 11,6g | 0,3g | 771k/185k cal | 13,2g | 5,5g | 8,2g | 0,9g | 8,4g | 0,2g | 957k/229k cal | 14,3g | 5,7g | 13g | 1,3g | 12g | 0,72g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Empadão de Carne com arroz | | | | | | | Massada de salmão gratinada | | | | | | | Bifanas com arroz branco | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dieta | 728k/174k cal | 9,3g | 0,5g | 18g | 1,1g | 6g | 0,17g | 459k/110k cal | 3,8g | 0,7g | 14g | 2g | 14g | 0,55g | 7267k/172 Kcal | 5,4g | 3,8g | 0,7g | 0,5g | 30,3g | 1,0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pernas de Frango assado com esparguete | | | | | | | Medalhões de pescada com arroz branco | | | | | | | Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vegetariano | 614k/146k cal | 4,9g | 0,8g | 19,7g | 2,4g | 5,9g | 0,4g | 232k/55k cal | 0,5g | 0,1g | 10,1g | 5,8g | 2,6g | 0,3g | 74k/28k cal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Paelha de soja e legumes | | | | | | | Moussaka de legumes | | | | | | | Hamburguer vegetariano | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acompanhamento | 107k/26k cal | 0,3g | 0,1g | 5,4g | 5,1g | 0,7g | 0,04g | 107k/26k cal | 0,3g | 0,1g | 5,4g | 5,1g | 0,7g | 0,04g | 107k/26k cal | 0,3g | 0,1g | 5,4g | 5,1g | 0,7g | 0,04g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | Salada | | | | | | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sobremesa | 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 | 170k/41k cal | 0,4g | 0g | 9,4g | 9,4g | 0,3g | 0,02g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Maçã ou fruta da época | | | | | | | Pêra ou fruta da época | | | | | | | Mandarina 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pêra ou Maçã | | | | | | | Pêra ou Maçã | | | | | | | Pêra ou Maçã | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lanche | 1082k/254 Kcal | 0,4g | 0,1g | 64g | 49g | 3g | 0,325g | 1483k/354 Kcal | 20g | 12,3g | 40g | 3g | 6,2g | 1,02g | 1256k/300 Kcal | 12,2g | 5,7g | 43g | 10g | 7g | 1,1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão de Mistura com manteiga ou fiambre | | | | | | | Pão de Mistura com manteiga ou queijo | | | | | | | Croissant com fiambre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 289k/69k cal | 1,8g | 1,3g | 9,6g | 9,4g | 3,5g | 0,129g | 200k/47k cal | 1,6g | 1,1g | 5,3g | 5,1g | 3,2g | 0,1g | 289k/69k cal | 1,8g | 1,3g | 9,6g | 9,4g | 3,5g | 0,129g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Iogurte Líquido | | | | | | | Leite simples | | | | | | | Iogurte Líquido | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Moussaka de legumes contém cereais que contém glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremço e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém cereais que contém glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e mostarda. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Contém ovo e sulfitos. 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. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contém glúten .

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.