

Ementa 01 e 04 de Abril 2025

	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/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	529k/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	89k/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g	0,1g
								Creme de legumes							Sopa Juliana							Sopa de Agrião							Creme de curgete sem batata						
Prato								598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	607k/145kcal	6g	1,9g	19g	1,8g	8,8g	0,25g	610k/146kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	753k/126kcal	8,1g	1,5g	12,5g	1,6g	14g	1,0g
								Medalhões de pescada braseada com batata assada							Esparguete à Bolonhesa							Frango à camponesa com arroz branco							Bacalhau à Gomes Sá						
Dieta								598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	557k/109kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	666k/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	442k/106kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
								Medalhões de pescada braseada com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com esparguete							Bife de frango com arroz branco							Filete Perca com batata cozida						
Vegetariano								793k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,3g	501k/120kcal	4,93g	0,96g	14,52g	1,67g	5,21g	0,31g	614k/146kcal	4,8g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	232k/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
								Penne com espinafres e ricotta							Strogonoff de soja com esparguete							Paelha de soja e legumes							Moussaka de legumes						
Acompanhamento								219k/182kcal	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
								Legumes							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa								238k/577kcal	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	398k/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
								Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Uvas ou fruta da época							Laranja ou fruta da época						
Reforço da Manhã								238k/577kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/577kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/577kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/577kcal	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/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
								Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Croissant com fiambre						
								289k/696kcal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/696kcal	1,8g	1,3g	9,4g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
								Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							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

CATEGORIA	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira					
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																													
	Val. En.	Lip.	Car.	H.C.	Prote.	Sel.	Val. En.	Lip.	Car.	H.C.	Prote.	Sel.	Val. En.	Lip.	Car.	H.C.	Prote.	Sel.	Val. En.	Lip.	Car.	H.C.	Prote.	Sel.	Val. En.	Lip.	Car.	H.C.	Prote.	Sel.
Sopa	210KJ/208 kcal						237KJ/208 kcal						289KJ/426 kcal						99KJ/24 kcal						227KJ/242 kcal					
	Caldo Verde						Sopa Camponesa						Canja de Galinha						Creme de abóbora sem batata						Sopa de feijão branco com couve					
Prato	560KJ/134 kcal						468KJ/112 kcal						531KJ/127 kcal						1126KJ/269 kcal						799KJ/133 kcal					
	Jardineira de novilho						Salada de grão com bacalhau						Empadão de carne						Arroz frango no forno						Lombo de salmão grelhado com batatinha assada					
Dieta	643KJ/153 kcal						490KJ/117 kcal						621KJ/148 kcal						726KJ/172 kcal						799KJ/133 kcal					
	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	483KJ/115 kcal						700KJ/167 kcal						1010KJ/242 kcal						409KJ/98 kcal						908KJ/218 kcal					
	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	76KJ/18 kcal						219KJ/52 kcal						76KJ/18 kcal						76KJ/18 kcal						76KJ/18 kcal					
	Salada						Legumes						Salada						Salada						Salada					
Sobremesa	170KJ/41 kcal						398KJ/95 kcal						238KJ/57 kcal						299KJ/71 kcal						238KJ/57 kcal					
	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	238KJ/57 kcal						238KJ/57 kcal						238KJ/57 kcal						238KJ/57 kcal						238KJ/57 kcal					
	Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã						Pêra ou Maçã					
Lanche	102KJ/25 kcal						148KJ/35 kcal						148KJ/35 kcal						102KJ/25 kcal						148KJ/35 kcal					
	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					
	200KJ/47 kcal						200KJ/47 kcal						289KJ/69 kcal						200KJ/47 kcal						289KJ/69 kcal					
	Sumo						Leite simples						Iogurte Líquido						Leite simples						Iogurte Líquido					

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço 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 tremoço. 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 tremoço. Quiche queijo cabra contém cereais com glúten, leite e soja. Empadão de Carne contém leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contém glúten, crustáceos, leite, 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	270KJ/270Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	270KJ/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,8g	265KJ/63Kcal	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/104Kcal	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/248Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	512KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	442KJ/104Kcal	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/218Kcal	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	259KJ/52Kcal	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	1591KJ/380Kcal	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, crustáceos, 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

	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira																		
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																														
	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sar	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sar	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sar	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sar	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Sar												
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																			
	Sopa feijão verde							Sopa Camponesa							Creme de curgete sem batata							Caldo Verde																									
Prato	716k/171k cal	7,7g	3,6g	14,3g	2,1g	12,5g	0,39g	468k/112k cal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	696k/166k cal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1	695k/166k cal	3,4g	0,7g	21g	3,7g	12,7g	0,7g																			
	Bife de peru com cogumelos com arroz branco							Pescada à Poveira com batatinha assada							Almôndegas com esparguete							Arroz de Polvo																									
Dieta	641k/153k cal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	490k/117k cal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	621k/148k cal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	621k/148k cal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g																			
	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																									
Vegetariano	698k/219k cal	14,7g	7,8g	14g	2,4g	6,1g	0,6g	700k/167k cal	8,8g	1,4g	17,9g	1,2g	4,7g	1,2g	823k/197k cal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g	793k/189k cal	9,5g	7,4g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g																			
	Folhado de espinafres com queijo ricota							Quinoa com tomate seco e azeitona							Quiche alho francês							Penne com espinafres e ricotta																									
Acompanhamento	107k/266k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	219k/526k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	107k/266k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g	107k/266k cal	0,3g	0,1g	5,4g	5,1g	0,7g	0,04g																			
	Salada							Legumes							Salada							Salada																									
Sobremesa	170k/413k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	238k/576k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/576k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/576k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g																			
	Mandarina ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Morangos ou fruta da época							Uvas ou fruta da época																									
Reforço da Manhã	238k/576k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/576k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/576k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	238k/576k 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/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354 kcal	0,4g	0,1g	64g	40g	3g	0,32g	1483k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g																			
	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																									
	200k/476k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	200k/476k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/696k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,12g	200k/476k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g																			
	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 molços e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e molços. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e molços. 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

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira												
	VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)																																								
	Val. En.	Up.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Up.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Up.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Up.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.	Val. En.	Up.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sál.						
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. Burger 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.