

Ementa 02 de Maio 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																													99k/24kcal	1,7g.	0,3g.	1,7g.	1,5g.	0,4g.	0,1g.	
																													Creme de abóbora sem batata							
Prato																													708k/169kcal	8,6g.	4,2g.	13,5g.	4,0g.	9,5g.	0,3g.	
																													Lasanha de Carne							
Dieta																													511g/122Kcal	5,98g.	1,28g.	10,99g.	1,05g.	6,75g.	0,5g.	
																													Peito de frango grelhado com arroz branco							
Vegetariano																													453k/108kcal	4,2g.	1,7g.	13,7g.	3,3g.	3,9g.	0,4g.	
																													Lasanha de vegetais							
Acompanhamento																													76k/18Kcal	0,30g.	0,10g.	3,06g.	2,79g.	1,01g.	0,02g.	
																													Salada							
Sobremesa																													398k/95Kcal	0,4g.	0,1g.	21,8g.	19,6g.	1,6g.	0,02g.	
																													Banana							
Lanche																													1483k/354Kcal	20g.	12,3g.	40g.	3g.	6,2g.	1,02g.	
																													Pão de Mistura com manteiga ou doce							
																													200g/47Kcal	1,6g.	1,1g.	5,1g.	5,1g.	3,2g.	0,1g.	
																													Leite Achocolatado							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Peito de frango contém frango Lasanha de carne contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. 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 05 a 09 de Maio 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	237k/59kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	176k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	210k/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	265k/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g	170k/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Sopa Camponesa							Sopa Juliana							Caldo Verde							Sopa de grão com espinafres							Creme de legumes						
Prato	812k/199kcal	10,6g	1,8g	15g	1,1g	12g	0,30g	607k/143kcal	4,8g	0,8g	16,75g	2,44g	8,07g	0,66g	605k/145kcal	5,8g	1,6g	14,6g	2,1g	9,6g	0,2g	598k/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	1121k/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Vitela à Sevilhana com esparguete							Bacalhau com broa e batatinha assada							Frango fricassé com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batata assada							Arroz de pato						
Dieta	731k/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g	621k/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	7267k/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	442k/106kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g	621k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Peito peru estufado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Filete Perca com batata cozida							Peito de Frango com arroz de cenoura						
Vegetariano	823k/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g	791k/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g	518k/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g	280k/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Quiche alho francês							Penne com espinafres e ricotta							Caril de grão com arroz branco							Folhado de legumes							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	219k/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/43kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	299k/71kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	170k/43kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Laranja ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Laranja ou fruta da época						
Lanche	1483k/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	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	1483k/354Kcal	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							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/68kcal	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							Sumo							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. 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. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. 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. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau com broa contém cereais que contêm glúten, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de frango contém frango. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Frango de fricassé contém leite, ovos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode 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. Batatinha assada 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.

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 12 a 16 de Maio 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	529Kj/126Kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	176Kj/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99Kj/24Kcal	1,7g.	0,3g.	1,7g.	1,5g.	0,4g.	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
	Sopa de Agrião							Sopa Juliana							Creme de abóbora sem batata							Sopa de feijão branco com couve							Creme cenoura						
	Prato	815Kj/196Kcal	8g	1,4g	24g	1,4g	7,8g	0,87g	860Kj/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	656Kj/155Kcal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	433Kj/103Kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g
Hamburguer de frango panado corn flakes com arroz branco							Carne de novilho estufada com esparguete							Paelha à Valenciana							Carbonara							Arroz de Atum							
Dieta		666Kj/159Kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	641Kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g	661Kj/158Kcal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,29g	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598Kj/143Kcal	3,8g.	0,7g	14g	2g	14g
	Bife de frango com arroz branco							Hamburguer de frango com esparguete							Filete de dourada com arroz de cenoura							Peito de peru estufado com arroz de cenoura							Medalhões de pescada braseada com batata cozida						
	Vegetariano	586Kj/141Kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	411Kj/98Kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	809Kj/194Kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	232Kj/55Kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	700Kj/167Kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g
Farfalle quatro queijos							Tortilha de legumes							Quiche de espinafres							Moussaka de legumes							Quinoa com tomate seco e azeitona							
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/53Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g
	Salada							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	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	536Kj/128Kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g
Pêra ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Uva ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Gelado ou fruta da época							
Lanche		1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g
	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							Pão de Leite com queijo						
	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	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
	Iogurte Líquido							Leite Simples							Leite Achocolatado							Iogurte Líquido							Leite Simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e 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, tremço e sementes de sésamo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Carbonara 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. Novilho estufado à antiga contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Bife de frango contém leite Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Arroz branco pode conter vestígios de aipo.

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

Ementa 19 a 23 de Maio 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.	Saí.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Saí.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Saí.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Saí.	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Saí.
Sopa	237kJ/56kcal	1,8g.	0,3g.	7,6g.	1,2g.	2,6g.	0,3g.	268kJ/64kcal	2,0g.	0,4g.	8,7g.	1,1g.	2,7g.	0,2g.	183kJ/43kcal	0,4g.	0,2g.	1,4g.	0,3g.	8,6g.	0,1g.	181kJ/43kcal	1,6g.	0,2g.	6,3g.	1,0g.	1,0g.	0,1g.	210kJ/50kcal	1,8g.	0,4g.	7,1g.	0,7g.	1,4g.	0,1g.
	Sopa Camponesa							Sopa de grão com nabijas							Canja de Galinha							Sopa feijão verde							Caldo Verde						
Prato	777kJ/186kcal	11g.	3,1g.	12g.	1,3g.	10g.	0,56g.	589kJ/141kcal	5,0g.	0,9g.	12g.	1,1g.	13g.	0,55g.	696kJ/166kcal	7,5g.	2,7g.	16,7g.	2,05g.	9,05g.	1,1g.	1017kJ/244kcal	16,0g.	6,0g.	12,8g.	3,0g.	12,1g.	0,7g.	788kJ/188kcal	11g.	2,3g.	11g.	1,1g.	12g.	0,38g.
	Costeletas à salsicheiro com arroz branco							Filete de robalo com batatinha assada							Almôndegas com esparguete							Bacalhau com natas							Frango assado no forno arroz de ervilhas						
Dieta	7267kJ/172Kcal	5,4g.	3,8g.	0,7g.	0,5g.	30,3g.	1,0g.	490kJ/117Kcal	2,48g.	0,44g.	11,73g.	1,35g.	12,71g.	0,25g.	2558kJ/Kcal	2,9g.	1,3g.	16g.	0,9g.	18g.	0,26.	598kJ/143kcal	3,8g.	0,7g.	14g.	2g.	14g.	0,55g.	4579J/109Kcal	4,6g.	1,1g.	9,1g.	0,71g.	7,77g.	0,20g.
	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Bife de frango com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Pernas de Frango Cozido com arroz branco						
Vegetariano	1029kJ/288Kcal	17,11.	2,12.	29,88.	2,34.	5,48.	0,6557.	614kJ/146kcal	4,9g.	0,8g.	19,7g.	2,4g.	5,9g.	0,4g.	453kJ/108kcal	4,2g.	1,7g.	13,7g.	3,3g.	3,9g.	0,4g.	742kJ/178kcal	12,8g.	10g.	8,8g.	2,9g.	6,9g.	0,5g.	747kJ/178kcal	8,8g.	3,0g.	18,9g.	3,77g.	7,02g.	0,76g.
	Pataniscas de legumes							Paelha de soja e legumes							Lasanha de vegetais							Gratinado de soja e alho francês							Burguer vegetariano com arroz branco						
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.	76kJ/18kcal	0,30g.	0,10g.	3,06g.	2,79g.	1,01g.	0,02g.
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	238kJ/57kcal	0,5g.	0,1g.	13,4g.	13,4g.	0,2g.	0,02g.	1181kJ/279kcal	4,1g.	1,5g.	55,4g.	18,4g.	5,2g.	0,1g.	238kJ/57kcal	0,5g.	0,1g.	13,4g.	13,4g.	0,2g.	0,02g.	170kJ/41kcal	0,4g.	0g.	9,4g.	9,4g.	0,3g.	0,02g.	398kJ/95kcal	0,4g.	0,1g.	21,8g.	19,6g.	1,6g.	0,02g.
	Maçã ou fruta da época							Arroz Doce ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Laranja ou fruta da época							Pêra 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.	1483kJ/354Kcal	20g.	12,3g.	40g.	3g.	6,2g.	1,02g.	1483kJ/354Kcal	20g.	12,3g.	40g.	3g.	6,2g.	1,02g.	1256kJ/300Kcal	12,2g.	5,7g.	43g.	10g.	7g.	1,1g.
	Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Croissant com fiambre						
	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.	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.
	Sumo							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples							Iogurte Líquido						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alérgenos: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremço. Arroz doce contém leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja Burger vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bife de frango contém leite Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Costeletas à salsicheiro contém cereais que contêm glúten, mostarda, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e leite. Legumes cozidos podem 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. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. 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.

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 26 a 30 de Maio 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.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sol	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açú.	Prot.	Sol
Sopa	529Kj/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	99Kj/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	170Kj/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	176Kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	227Kj/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Sopa de Agrião							Creme de abóbora sem batata							Creme de legumes							Sopa Juliana							Sopa de feijão branco com couve						
Prato	821Kj/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	724Kj/173kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g								720Kj/172kcal	8,4g	0,9g	15g	1,8g	10g	0,15g	1613Kj/385kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Macarrão com carne							Bife de peru com cogumelos com esparguete							Caril de Peixe com arroz branco							Bife de novilho de cebolada com puré de batata							Filete de pescada com arroz de cenoura						
Dieta	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	621Kj/148Kcal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	552Kj/132Kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	795Kj/133Kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Peito de peru estufado com arroz de cenoura							Peito de Frango grelhado com esparguete							Filete de dourada assada no forno com batatinha cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco							Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida						
Vegetariano	896Kj/215Kcal	14,9g	7,8g	14g	2,4g	6,3g	0,6g	791Kj/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	383Kj/91Kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g	809Kj/194Kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	540J/129Kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g
	Folhado de espinafres com queijo ricota							Penne com espinafres e ricotta							Caril de grão com arroz branco							Quiche de espinafres							Strogonoff de espargos com arroz de cenoura						
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	219Kj/52Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
Sobremesa	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g	762Kj/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g	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	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Laranja ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Morangos ou fruta da época							Uvas ou fruta da época							Pêra 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	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082Kj/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 doce							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce						
	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	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite Achatolado							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 Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contêm cereais que contêm glúten e soja. Pão de leite contêm glúten, leite, ovo e sulfitos. Pão de milho contêm glúten, milho e soja. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremço. Penne com espinafres e ricota contêm cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo Folhado de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pão de leite contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pão de milho contêm glúten, milho e soja. Contém leite, mostarda, peixe e sulfitos. Pão de milho contêm glúten, milho e soja. Filete de dourada contêm peixe. Pão de milho contêm glúten, milho e soja. Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contêm cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pão de milho contêm glúten, milho e soja. Peito de frango contêm frango Macarrão com carne contêm cereais que contêm glúten. Pão de milho contêm glúten, milho e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contêm leite. Pão de leite contêm glúten e ovo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. 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.