


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.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Acid.	Prot.	Sa									
Sopa																																			99k/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g			
																																				Creme de abóbora sem batata								
Prato																																				208k/126kcal	8,6g	4,2g	13,3g	4,0g	9,5g	0,3g		
																																					Lasanha de Carne							
Dieta																																				513k/122kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,73g	0,1g		
																																						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/28kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	
																																						Salada						
Sobremesa																																					358k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	
																																						Banana						
Reforço da Manhã																																					238k/57kcal	0,5g	0,1g	12,4g	13,4g	0,2g	0,02g	
																																						Pêra ou Maçã						
Lanche																																					1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	
																																							Pão de Mistura com manteiga ou doce					
																																						200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
																																							Leite simples					

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	Acid.	Prot.	Saf	Val. En.	lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Saf	Val. En.	lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Saf	Val. En.	lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Saf	Val. En.	lip.	Sat.	H.C	Acid.	Prot.	Saf
Sopa	237k/52kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	170k/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	210k/52kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	265k/53kcal	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	832k/199kcal	10,6g	1,8g	11g	1,3g	12g	0,30g	607k/143kcal	4,8g	0,8g	16,75g	2,44g	8,07g	0,66g	605k/145kcal	5,8g	1,4g	14,6g	2,1g	9,6g	0,7g	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	623k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	1,7g	0,5g	7267k/172kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	442k/100kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g	623k/148kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	1,7g	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	409k/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/168kcal	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	3,09g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,09g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18kcal	0,30g	0,10g	3,09g	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	3,09g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Salada							Legumes							Salada						
Sobremesa	170k/41kcal	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/41kcal	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						
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	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1483k/354kcal	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
	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/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples							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. Sopa camponesa 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 ricotta 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.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.	Sál
Sopa	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	179k/42k cal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	227k/54k cal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	210k/50k cal	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	815k/1295k cal	8g	1,4g	24g	1,4g	7,8g	0,87g	860k/205k cal	12,3g	2,7g	1,3g	1,4g	11g	0,11g	656k/155k cal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	438k/120k cal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Hamburguer de frango panado com flakes com arroz branco							Carne de novilho estufada com esparguete							Paelha à Valenciana							Carbonara							Arroz de Atum						
Dieta	666k/119k cal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g	641k/153k cal	3,7g	1g	1,2g	1,6g	18g	0,38g	661k/158k cal	6,0g	1,3g	16g	2,4g	11g	0,27g	511k/122k cal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143k cal	3,6g	0,7g	14g	2g	14g	0,5g
	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	588k/141k cal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	411k/98k cal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	809k/194k cal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	232k/55k cal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	700k/167k cal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g
	Farfalle quatro queijos							Tortilha de legumes							Quiche de espinafres							Moussaka de legumes							Quinoa com tomate seco e azeitona						
Acompanhamento	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/189k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/189k 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							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	309k/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	170k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Pêra ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Uva ou fruta da época							Maçã 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	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							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	1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,32g	1483k/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1591k/380 Kcal	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 Mistura com manteiga ou doce							Pão de Leite com queijo						
	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	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
Iogurte Líquido							Leite Simples							Leite Simples							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 vestígios de 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. 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.	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	Val. En.	Lip.	Sat.	H.C	Açú.	Prot.
Sopa	2279/58Kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	2628/64Kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	3839/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	3819/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	2120/52Kcal	3,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g						
Prato	Sopa Camponesa								Sopa de grão com nabijas								Canja de Galinha								Sopa feijão verde								Caldo Verde								
Dieta	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								
Vegetariano	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								
Acompanhamento	Pataniscas de legumes								Paelha de soja e legumes								Lasanha de vegetais								Gratinado de soja e alho francês								Burger vegetariano com arroz branco								
Sobremesa	Salada								Salada								Salada								Legumes								Salada								
Reforço da Manhã	Maçã ou fruta da época								Gelatina ou fruta da época								Banana ou fruta da época								Laranja ou fruta da época								Pêra ou fruta da época								
Lanche	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								
	Sumo								Leite simples								Iogurte Líquido								Leite simples								Iogurte Líquido								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabijas contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Arroz doce contêm leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja Burger vegetariano contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Paella de Soja e Legumes contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contêm cereais que contêm glúten, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau com natas contêm cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e ovo. Filete de Robalo contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango contêm vestígios de aipo Bife de frango contêm leite Almondegas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Costeletas à salsicheiro contêm 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 contêm 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.	Alc.	Prot.	Sol.	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sol.	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sol.	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sol.	Val. En.	lip.	Sat.	H.C.	Alc.	Prot.	Sol.
Sopa	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	991k/248k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	170k/42k 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	227k/54k cal	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	823k/159k cal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g	724k/173k cal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g								720k/172k cal	8,4g	0,9g	1,4g	1,8g	10g	0,15g	1613k/385 kcal	35g	3,8g	17g	2,4g	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	511k/122k cal	5,98g	1,2g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	623k/148k cal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	552k/132k cal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g	726k/172 kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g	795k/133k cal	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							Hamburger de novilho grelhado com arroz branco							Lombo de salmão grelhado com batatinha cozida						
Vegetariano	898k/215k cal	14,3g	7,8g	14g	2,4g	6,3g	0,6g	793k/189k cal	9,5g	7,4g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	383k/93k cal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,3g	808k/194k cal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	1407/229k cal	6,54g	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							Stroganoff de espargos com arroz de cenoura						
Acompanhamento	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,77g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,77g	1,01g	0,02g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,77g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,77g	1,01g	0,02g
	Salada							Salada							Legumes							Salada							Salada						
Sobremesa	870k/41k cal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	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	388k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	388k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Laranja ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Morangos ou fruta da época							Uvas ou fruta da época							Pêra 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	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							Pêra ou Maçã						
Lanche	1483k/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1483k/354 Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	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 fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce						
	200k/47k cal	1,8g	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	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples							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 tremoço Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Stroganoff 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, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, peixe e soja. Caril de grão contêm mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. 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. Pode conter vestígios de aipo. Filete de pescada contêm cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Contém leite, mostarda, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, moluscos e ovo. Filete de dourada contêm peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bifinhos de vaca contêm sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Bife de peru com cogumelos contêm cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Peito de frango contêm frango Macarrão com carne contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo 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. Pode conter vestígios de aipo, cereais que 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.