

Ementa 01 a 04 de Julho 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	227kj/54kcal							Sopa de feijão branco com couve							Sopa de Agrião							Creme de legumes							Sopa feijão verde						
	631kj/150kcal							Filete Dourada com batata assada							Carbonara							Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura							Empadão de Carne com arroz						
Prato	661kj/158kcal							Filete de dourada com arroz de cenoura							Hamburguer de novilho com massa penne							Medalhões de pescada com arroz de cenoura							Peito de frango grelhado com massa fusilli tricolor						
	783kj/187kcal							Hamburguer vegetariano com arroz branco							Patiniscas de legumes com massa penne							Paelha de soja e legumes							Gratinado de soja e alho francês						
Dieta	76kj/18kcal							Salada							Salada							Legumes							Salada						
	142kj/34kcal							Melão ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Laranja ou fruta da época						
Vegetariano	1483kj/354kcal							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	200kj/47kcal							Leite simples							Iogurte Líquido							Sumo							Leite simples						
Acompanhamento	76kj/18kcal							Salada							Salada							Legumes							Salada						
	142kj/34kcal							Melão ou fruta da época							Maçã ou fruta da época							Mousse de Chocolate ou fruta da época							Laranja ou fruta da época						
Sobremesa	1483kj/354kcal							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Leite com queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	200kj/47kcal							Leite simples							Iogurte Líquido							Sumo							Leite simples						
Lanche	200kj/47kcal							Leite simples							Iogurte Líquido							Sumo							Leite simples						
	200kj/47kcal							Leite simples							Iogurte Líquido							Sumo							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Patiniscas de legumes contém cereais que contêm glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Burguer vegetariano contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de frango contém frango Carbonara contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Massa fusilli tricolor contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Massa penne contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja.

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 Julho 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	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	210k/50k cal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	99k/24k cal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	183k/43k cal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	255k/63k cal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Caldo Verde							Creme cenoura							Creme de abóbora sem batata							Canja de Galinha							Sopa de grão com espinafres						
Prato	860k/20k Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g	433k/103 kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g	391k/93kcal	3,6g	1,3g	8,2g	1,3g	7,5g	0,52g	468k/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	696k/166 Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Carne de novilho estufada com massa penne							Arroz de Atum							Frango fricassé com puré de batata							Salada de grão com bacalhau e ovo							Almôndegas com esparguete						
Dieta	457k/109 Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	623k/148 Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g	2558k/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26	490k/117kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g	731k/175 kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Pernas de Frango Cozido com massa penne							Pescada cozida com batata cozida							Bife de frango com massa fusili tricolor							Peixe vermelho no forno com batatinha cozida							Peito peru estufado com esparguete						
Vegetariano	809k/194 kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g	742k/178 kcal	12,8g	10g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g	411k/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g	453k/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	280k/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Quiche de espinafres							Gratinado de soja e alho francês							Tortilha de legumes							Lasanha de vegetais							Jardineira de soja						
Acompanhamento	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	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	184k/44k cal	0,32g	0,025g	10,55g	7,89g	1,06g	0g	398k/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	1181k/279k cal	4,1g	1,5g	55,4g	18,4g	5,2g	0,1g	238k/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Maçã ou fruta da época							Nectarina ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Arroz Doce ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época						
Lanche	1082k/254kcal	0,4g	0,1g	6,4g	49g	3g	0,325g	1483k/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1256k/300 Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g	1483k/354k cal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 Kcal	0,4g	0,1g	6,4g	49g	3g	0,325g
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Croissant com fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou queijo							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	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	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							Leite Achantado							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremço. Canja de galinha contêm cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Lasanha de vegetais contêm cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Tortilha de Legumes contêm leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremço. Gratinado de soja contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quiche de espinafres contêm cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Salada de Bacalhau com grão contêm ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peixe vermelho no forno contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contêm peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contêm peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Almondégas contêm soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Bife de frango contêm leite. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contêm cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa fusili tricolor contêm cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de ovo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Massa penne contêm 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 14 a 18 de Julho 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	170k/40k cal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g	268k/64k cal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g	529k/126k cal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g	237k/56k cal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g	181k/43k cal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Creme de legumes							Sopa de grão com nabiaças							Sopa de Agrião							Sopa Camponesa							Sopa feijão verde						
Prato	610g/146 kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g	448g/100 kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g	560g/134k cal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g	468g/112k cal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g	724g/172 kcal	5,7g	3,25g	17,67g	1,8g	13,85g	0,25g
	Frango à camponesa com arroz de ervilhas							Massinha de Peixe							Bife vaca cebolada com arroz cenoura							Pescada à Poveira com batatinha assada							Bife de peru com cogumelos com esparguete						
Dieta	511k/122 kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598k/143 kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	637k/152k cal	5,18g	1,23g	15,06g	2,2g	12,29g	1,28g	552k/132k cal	4,5g	1,1g	12g	1,5g	12g	0,3g	2558k/600 kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26g
	Pernas de Frango assado com arroz branco							Medalhões de pescada braseada com batatinha assada							Hamburguer de frango do campo com arroz de cenoura							Filete de dourada no forno com batatinha cozida							Bife de frango com esparguete						
Vegetariano	540/129k cal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g	700k/167 kcal	8,8g	1,4g	17,39g	1,2g	4,7g	1,2g	791k/189k cal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g	453k/108k cal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g	889k/213 kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g
	Stroganoff de espargos com arroz branco							Quinoa com tomate seco e azeitona							Penne com espinafres e ricotta							Lasanha de vegetais							Tortilha de vegetais						
Acompanhamento	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	219k/52k cal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g	76k/18k cal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Salada							Legumes							Salada							Salada							Salada						
Sobremesa	238k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	398k/95k cal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	299k/71k cal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g	338k/57k cal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g	126k/30k cal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g	0g
	Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época							Gelatina ou fruta da época							Pêra Rocha ou fruta da época							Melancia ou fruta da época						
Lanche	1488k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g	1488k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1488k/354 kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1082k/254 kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
	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							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre						
	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289k/69k cal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200k/47k cal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	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
Leite simples							Iogurte Sólido							Leite simples							Iogurte Líquido							Leite simples							

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabiaças contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremçoço. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Stroganof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Filete de dourada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Medalhões de pescada contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Massinha de peixe contém cereais que contêm glúten e peixe. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Bife de peru com cogumelos contém cereais que contêm glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Hamburguer de frango do campo pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Legumes cozidos podem 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 de cenoura pode conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de ervilhas 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 21 a 25 de Julho 2025

	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	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g	227kJ/54kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g	215kJ/51kcal	1,8g	0,4g	7,7g	0,7g	1,4g	0,1g	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Creme cenoura							Sopa de feijão branco com couve							Caldo Verde							Canja de Galinha							Sopa Camponesa						
Prato	599kJ/129kcal	3,4g	1,0g	11g	0,8g	14,0g	0,20g	837kJ/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g	690kJ/164,9kcal	7,22g	1,69g	13,23g	1,69g	12,58g	0,55g	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Lombo de porco assado com esparguete							Bacalhau à brás							Vitela à Sevilhana com arroz de ervilhas							Filete de robalo com batatinha assada							Arroz de pato						
Dieta	621kJ/148Kcal	2,6	0,75	15,2	1,3	17	0,5	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	589kJ/141kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g	7267kJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Peito de Frango grelhado com esparguete							Pescada cozida com batata cozida							Peito de peru estufado com arroz branco							Filete de robalo com batata cozida							Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco						
Vegetariano	232kJ/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g	280kJ/66kcal	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g	449kJ/107kcal	2,63g	0,56g	14,37g	2,39g	7,44g	0,48g
	Moussaka de legumes							Farfalle quatro queijos							Legumes à brás							Jardineira de soja							Feijoada vegetariana 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	398kJ/95kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g	174kJ/34,8kcal	0,3g	0,01g	8,1g	g	0,6g	0,00g	668kJ/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g	142kJ/34kcal	0,19g	0,051g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g
	Maçã ou fruta da época							Banana ou fruta da época3							Pêssego ou fruta da época							Pudim de Baunilha ou fruta da época							Melão ou fruta da época						
Lanche	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g	1744kJ/417kcal	17,7g	4,4g	57,8g	37,5g	5,5g	0,67g	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
	Pão de Mistura com manteiga ou doce							Queque							Pão de Mistura com manteiga ou fiambre							Pão de Mistura com manteiga ou doce							Pão de Mistura com manteiga ou queijo						
	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
	Leite simples							Iogurte Líquido							Leite Achocolatado							Iogurte Sólido							Leite simples						

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Canja de galinha contém cereais que contêm glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Feijoada de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e tremçoço. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Moussaka de legumes contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, leite, mostarda, peixe, soja, tremçoço e sementes de sésamo. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido 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. 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 28 a 31 de Julho

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	321KJ/43Kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g	291KJ/24Kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g	179KJ/42Kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g	265KJ/63Kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g												
	Sopa feijão verde								Creme de abóbora sem batata								Sopa Juliana								Sopa de grão com espinafres															
Prato	708KJ/169kcal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g	298KJ/24kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	1167KJ/280kcal	18,1g	3g	18g	1,3g	11,5g	0,8g	656KJ/155Kcal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g												
	Lasanha de Carne								Medalhões de pescada braseada com batata assada								Carne porco à portuguesa								Paelha à Valenciana															
Dieta	511KJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g	598KJ/24kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g	4579J/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g	490KJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g												
	Peito de peru estufado com arroz cenoura								Medalhões de pescada braseada com batata assada								Pernas de Frango Cozido com esparguete								Peixe vermelho no forno com batatinha assada															
Vegetariano	383KJ/91Kcal	3,02g	0,7g	14g	2,45g	2,94g	0,33g	614KJ/24kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g	889KJ/213Kcal	13g	3,7g	15,9g	1,8g	7,9g	0,5g	700KJ/167Kcal	8,8g	1,4g	17,3g	1,2g	4,7g	1,2g												
	Caril de grão com arroz de cenoura								Paelha vegetariana								Tortilha de vegetais								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	219KJ/52Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g												
	Salada								Salada								Salada								Legumes															
Sobremesa	536KJ/128kcal	5,2g	4,3g	18,4g	11,9g	1,7g	0,125g	184KJ/44kcal	0,32g	0,025g	10,55g	7,89g	1,06g	0g	142KJ/34Kcal	0,19g	0,051g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g												
	Gelado ou fruta da época								Nectarina ou fruta da época								Melão ou fruta da época								Maçã ou fruta da época															
Lanche	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	6,4g	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	1684KJ/402Kcal	20,2g	3,1g	49,4g	29,6g	5g	0,8g												
	Pão de Mistura com manteiga ou fiambre								Pão de Mistura com manteiga ou doce								Pão de Mistura com manteiga ou queijo								Bolo de Arroz															
	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g												
Iogurte Líquido								Leite simples								Iogurte Sólido								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. Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Tortilha de vegetais contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. 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 tremçoço. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Carne de porco à portuguesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de peru frito pode conter vestígios de aipo. Lasanha de carne contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo, contêm glúten. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. 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.