COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

EMENTA

01 e 03 de Outubro de 2025

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
3ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
4ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Lasanha de Carne	708kJ/169kcal	8,6g,	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g	0,3g
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Folhado de legumes	518kJ/124kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Sumo	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
5ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Dieta	Filete Perca com batata cozida	453KJ/108Kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kJ/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	762KJ/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Lombo de Porco om arroz de cenoura	567kJ/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793KJ/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Abacaxi ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

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 tremoço. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Filete de Perca contém cereais que contém 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. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Peito de frango contém frango Lasanha de carne contém cereais que contém glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Contém SULFITOS. Pode conter vestigios de AIPO Legumes cozidos podem 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.

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.

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

EMENTA

06 e 10 de Outubro de 2025

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Vitela à Sevilhana com puré de batata	521KJ/124Kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g
	Dieta	Peito de perú estufado com arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Quiche alho francês	823kJ/197kcal	12,2g	5,8g	14,2g	2,4g	7,8g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Gratinado de Salmão com Legumes	1112kJ/268kcal	20,9g	6,7g	6,1g	1,6g	13,9g	0,3g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621KJ/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Melancia ou fruta da época	126kJ/30kcal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g	0g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Croissant com fiambre	1256KJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Bifanas com esparguete cozido	1097KJ/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g	0,2g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com esparguete	457KJ/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Vegetariano	Jardineira de soja	280kJ/66kca	1,5g	0,2g	8,2g	2,7g	5,1g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
5ª	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Cremoso de bacalhau	496kJ/118kcal	4,6g	2,0g	9,1g	4,1g	10,1g	0,8g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	453kJ/108kcal	4,2g	1,7g	13,7g	3,3g	3,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	1181kJ/279kcal	4,1g	1,5g	55,4g	18,4g	5,2g	0,1g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Sólido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
6ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz frango no forno	1126kJ/269kcal	13,7g	3,6g	19g	2g	17,4g	0,7g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641KJ/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	409g/98Kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Melão ou fruta da época	142kJ/34Kcal	0,19g	0,051g	8,16g	7,86g	0,84g	0,04g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Achocolatado	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Arroz doce contém leite, ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe, soja Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Lasanha de vegetais contém cereais que contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Jardineira de soja contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, frutos de casca rija e sementes de sésamo. 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 contém glúten, leite e ovo. Pode conter vestigios de Aipo, Crustáceos, peixe, soja e sulfitos. Contém leite, peixe e soja.Pode conter vestigios de aipo e sulfitos. Peixe vermelho no forno contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Contém leite, peixe e sulfitos.Pode conter vestigios de aipo Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo.

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.

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

EMENTA

13 e 17 de Outubro de 2025

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de Agrião	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Frango à camponesa com arroz branco	610Kj/146Kcal	1,89g	0,47g	21,3g	1,76g	12,2g	0,33g
	Dieta	Pernas de Frango assado com arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Farfalle quatro queijos	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Bacalhau à brás	837kJ/200kcal	10,8g	2,5g	12,2g	1g	13,4g	0,9g
	Dieta	Filete Perca com batata cozida	442kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Sumo	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Carne de novilho estufada com massa penne	860Kj/206Kcal	12,3g	2,7g	13g	1,4g	11g	0,11g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa penne	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou marmelada	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Moussaka de legumes	232kJ/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	299Kj/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Queque	1744kj/417kcal	17,7g	4,4g	57,8g	37,5g	5,5g	0,67g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Rolo de carne com esparguete	782kJ/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com esparguete	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contem glúten, leite,soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos , moluscos, mostarda e peixe. Moussaka de legumes contém 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. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestigios 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 Perca contém cereais que contém glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Bacalhau à brás contém leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda e soja. Rolo de Carne contém cereais que contêm gluten, leite, ovo, soja e sulfitos. Pode conter vetigios de aipo e sementes de sésamo. Peito de frango contém frango Carne de novilho estufado pode conter vestígios de aipo 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. Molho de tomate conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestigios de AIPO Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contém glúten. 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.

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

EMENTA

20 e 24 de Outubro de 2025

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Jardineira de novilho	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de frango com arroz de cenoura	637kj/152Kcal	5,18g	1,23g	15,06	2,26	12,29g	1,28g
	Vegetariano	Legumes à brás	906kJ/218kcal	15g	3,1g	16,0g	1,8g	4,7g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
3ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Paelha à Valenciana	656kJ/155kca	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kj/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Uva ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Almôndegas com esparguete	696Kj/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Dieta	Peito perú estufado com esparguete	731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete	783kJ/187kcal	7,22g	2,7g	23,73g	3,37g	8,39g	0,74g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Melão ou fruta da época	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Empadão de Salmão	598kJ/143kcal	5,3g	2,1g	9,7g	3,1g	5,9g	0,5g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho francês	742kJ/178kca	12,8g	10,g	8,8g	2,9g	6,9g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	668Kj/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de Leite com queijo	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g	0,49g
		Leite Simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Pernas de Frango assado com arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado com arroz branco	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz branco	1025kJ/288Kcal	17,11	2,12	29,88	2,34	5,48	0,6557
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1684kj/402kcal	20,2g	3,1g	49,4g	29.6g	5g	0,8g
		Iogurte Sólido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

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 tremoço. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Pataniscas de legumes contém cereais que contém glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Burguer vegetariano contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestigios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja Empadão Salmão contém cereais que contém glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. 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. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Jardineira de novilho contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Contém SULFITOS. Pode conter vestigios de AIPO Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Legumes cozidos podem 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. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. . Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. 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.

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

EMENTA

27 e 31 de Outubro de 2025

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de Agrião	529kJ/126kcal	4,8g	0,8g	17,5g	2,5g	3,1g	0,3g
	Prato	Macarrão com carne	821kJ/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793Kj/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	Vegetariano	Tortilha de batata e cebola	548kJ/131kcal	6,1g	1,3g	13,4g	1,4g	5,7g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Abacaxi ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão mistura com manteiga ou queijo	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
		Iogurte Sólido	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
3ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,7g,	1,5g,	0,4g,	0,1g.
	Prato	Pescada à Poveira com batatinha assada	468kJ/112kcal	5,0g	0,9g	10,0g	0,9g	8,0g	0,4g
	Dieta	Filete Perca com batata cozida	453KJ/108Kcal	2,91g	0,69g	12,47g	1,7g	8,8g	0,2g
	Vegetariano	Farfalle quatro queijos	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	0,4g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227KJ/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g	0,4g
	Prato	Bife de peru com cogumelos com arroz de ervilhas	677KJ/161Kcal	6,79g	3,51g	12,86g	2,15g	13,14g	0,38g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco	483kJ/115kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g	0,60g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
5ª	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g,	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Arroz de Polvo	695kJ/166kcal	3,4g,	0,7g	21g	3,7g,	12,7g,	0,7g.
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Moussaka de legumes	232kJ/55kcal	0,5g	0,1g	10,1g	5,8g	2,6g	0,3g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Croissant com fiambre	1256KJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
6ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Carbonara	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641KJ/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Vegetariano	Strogonoff de espargos com arroz branco	540/129Kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g
	Acompanhamento	Salada	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Sobremesa	Melancia ou fruta da época	126kJ/30kcal	0,15g	0,016g	7,55g	6,2g	0,61g	0g
	Reforço da Manhã	Pêra ou Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço Creme de abóbora sem batata pode conter vestígios de aipo. Sopa de agrião pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Moussaka de legumes contém 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. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contem glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestigios de aipo e ovo. Tortilha de batata e cebola contém ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de Polvo contém moluscos e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Pescada à Poveira contém ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Filete de Perca contém cereais que contém glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Carbonara contém cereais que contém glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Bife de perú com cogumelos contém cereais que contém glúten, leite, mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Macarrão com carne contém cereais que contem glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Contém SULFITOS. Pode conter vestigios de AIPO Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz de ervilhas 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. 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.