COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

EMENTA

02 a 06 de Novembro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de Legumes	169kJ/40kcal	1,2g	0,2g	6,4g	1,8g	1,8g	0,0g
	Prato	Bife de perú de cebolada com arroz branco	625kJ/149kcal	3,2g	0,6g	17g	1,5g	15g	0,26g
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793Kj/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	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	Mandarina 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 fiambre ou manteiga / fruta	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte natural ou de aromas sólido	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	Massada de salmão gratinada	771kJ/185kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	Dieta	Filete de dourada no forno com batatinha cozida	552kJ/132kcal	4,5g	1,1g	12	1,5g	12g	0,3g
	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 queijo ou manteiga / fruta	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	Bife vaca cebolada com puré de batata	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com massa penne	537kJ/128kcal	4,9g,	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g
	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 fiambre / fruta	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	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589Kj/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g	0,55g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	259kJ/62kcal	3,5g	0,5g	5,2g	1,7g	2,5g	0,4g
	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 fiambre ou manteiga / fruta	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte natural ou de aromas sólido	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	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5	2,7	16,7	2,05	9,05	1,1
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com esparguete	457Kj/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	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	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 queijo ou manteiga / fruta	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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de legumes sem sal contém sulfitos. Pode conter vestigios de aipo. Bifes de Peru com cebolada, contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Massada de salmão gratinada contém cereais quem contém glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, aveia, centeio, cevada, soja e mostarda. Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Bifinhos de vaca contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Peito de frango contém frango. Massa penne contém cereais que contém glúten. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Filete de Robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Bolonhesa de lentilhas contém sulfitos. Pode conter vestigios de aipo, cereais que contém glúten e tremoço. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Almondegas contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda e peixe. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo 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

09 a 13 de Novembro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Vitela laminada com arroz de evilhas	783kJ/187kcal	8g	3g	13g	1g	16g	0,255g
	Dieta	Peito de perú estufado com arroz branco	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,3gq	1,2g	4,7g	1,2g
	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 queijo / fruta	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	Sopa de Abóbora	305kJ/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Lombo de salmão grelhado com batatinha assada	795Kj/133Kcal	10,5g	1,9g	12g	0,8g	13g	0,46g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata cozida	523Kj/125Kcal	5,0g	0,7g	8g	2,0g	13g	0,49g
	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	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 fiambre ou manteiga / fruta	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
4ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete	539kJ/129kcal	3,4g	1,0g	11g	0,8g	14,0g	0,20g
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558Kj/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Vegetariano	Feijão com tofu e cogumelos	400kJ/95kcal	3,4g	0,7g	9,5g	1,7g	6,7g	0,5g
	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 queijo ou manteiga / fruta	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	Pasteis bacalhau no forno com arrroz de feijão	691kJ/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g	0,79g
	Dieta	Filete de Solha com batata cozida	442kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	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	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 queijo ou manteiga / fruta	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,	0,0g
	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	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	Mandarina 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	Croissant peito de peru fatiado ou manteiga	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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Vitela laminada contém aipo e sulfitos. Pode conter vestigios de cereais que contém glúten. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de Salmão contém peixe. Batatinha assada 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. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Lombo de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Bife de frango contém leite. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão com tofu e cogumelos contém sementes de sésamo, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais com glúten, frutos de casca rija e tremoço. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pastel de bacalhau contém peixe, ovo e sulfitos.Pode conter vestígios de leite, soja, moluscos, crustáceos, aipo, mostarda, amendoins, frutos de casca rija, sementes de sésamo e cereais com glúten. Arroz de feijão conter vestígiosde aipo. Filetes de Solha ao Vapor contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida 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 tremoço. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Carbonara contém cereais que contém glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Lasanha de vegetais contém cereais que contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Legumes cozidos podem 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

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

EMENTA

16 a 20 de Novembro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	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	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kj/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz	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 queijo ou manteiga / fruta	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	Perca com molho de limão e batata assada	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Vegetariano	Tortilha de legumes	411kJ/98kcal	3,6g	1,1g	9,8g	3,4g	6,5g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	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 fiambre ou manteiga / fruta	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte natural ou de aromas sólido	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4ª	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Pernas de Frango assado com esparguete	728Kj/174Kcal	9,3g	0,5g	18g	1,1g	6g	0,17g
	Dieta	Hamburguer de novilho esparguete	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	723kJ/172kcal	6,4g	3,2g	23,1g	4,3g	5,6g	0,3g
	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 queijo / fruta	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	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Empadão de salmão com arroz	1034kJ/248kcal	14,7g	4,3g	17,8g	2,8g	10,9g	0,2g
	Dieta	Filete de Pescada em cama de Legumes assado no forno com batata cozida	388Kj/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	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 queijo ou manteiga / fruta	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
6ª	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Vitela à Sevilhana com massa penne	832Kj/199Kcal	10,6g	1,8g	15g	1,3g	12g	0,30g
	Dieta	Bife de frango com massa penne	2558Kj/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	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	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	Pão de mistura com manteiga ou fiambre / fruta	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

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Lasanha de carne contém cereais que contém glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Pataniscas de legumes contém cereais que contém glúten, leite, sulfitos e ovo. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Perca com molho de limão contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pescada cozida contém peixe, pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Tortilha de Legumes contém leite, ovo, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja, tremoço. Legumes campestres podem conter vestígios de aipo. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Pernas de frango contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Empadão de salmão contém leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestigios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Batata cozidapode conter vestígios de aipo. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Massa penne contém cereais que contém glúten. Bife de frango contém leite. Massa penne contém cereais que contém glúten. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo 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

23 a 27 de Novembro de 2026

			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	Tandoori de frango com couscous	649kJ/155kcal	5g	2g	17g	2g	11g	0,645g.
	Dieta	Hamburguer de novilho grelhado arroz de cenoura	793Kj/189Kcal	10g	3,7g	16g	1,7g	9,3g	0,27g
	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 queijo ou manteiga / fruta	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 Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Filete de pescada com arroz de tomate	1613Kj/385Kcal	31g	3,8g	17g	2,6g	11g	0,35g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Farfalle quatro queijos	586kJ/141kcal	9,8g	5,4g	5,4g	2,2g	7,7g	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 fiambre / fruta	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	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g,	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Macarrão com carne	821kJ/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	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	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 queijo ou manteiga / fruta	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	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Filete Dourada com batata assada	631Kj/150Kcal	6,2g	0,2g	10g	1,4g	13g	0,31g
	Dieta	Filete de Solha com batata cozida	442kj/106Kcal	2,5g	0,6g	14g	1,6g	8g	0,20g
	Vegetariano	Dahl lentilhas	662kj/158Kcal	5,6g	1,7g	22,0g	2,2g	6,4g	0,43g
	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 fiambre ou manteiga / fruta	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
6ª	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	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	Hamburguer vegetariano	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	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 / fruta	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte natural ou de aromas sólido	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: Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Frango Tandoori contém mostarda e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Legumes à brás contém leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, mostarda, peixe e soja. Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Filete de pescada contém cereais que contêm glúten, leite, ovo e peixe. Pode conter vestígios de aipo e soja. Arroz de tomate pode conter vestígios de aipo. Perca com molho de limão contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Farfalle quatro queijos contém cereais com glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Couve Flor cozida pode conter vestígios de aipo. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Macarrão com carne contém cereais que contém glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Burguer vegetariano contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, soja. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Filete de dourada contém peixe .Pode conter vestígiosde aipo, crustáceos e moluscos. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Filetes de Solha ao Vapor contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida pode conter vestígios de aipo. Dahl com lentilhas contém leite, soja pode conter vestígios de aipo cereais com glúten, ovo, sulfitos e tremoço. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz de pato contém leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Peito de frango contém frango. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Burguer vegetariano contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, leite, moluscos, mostarda, ovos, peixe, 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.

COLÉGIO S. JOÃO DE BRITO

Refeições Confecionadas por RECHEIO CASH & CARRY

EMENTA

30 de Novembro de 2026

			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa de Abóbora	305kJ/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Chili de carne com arroz branco	630Kj/150Kcal	5,7g	1,5g	18g	2,3g	8,2g	0,8g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457Kj/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	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	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 fiambre ou manteiga / fruta	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
		Iogurte Líquido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
3ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
4ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
5ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								
6ª	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Reforço da Manhã								
	Lanche								

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. Chilli com carne contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Perna de frango pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. 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.