

Colégio São João de Brito

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Tesourinhos (forno) com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	22	2,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44	1,1
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Carne de vaca estufada com puré	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Carne de vaca cozida com puré e feijão verde	Leite	2113	505	10,5	3,1	61,7	7,2	39,3	0,5
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Stroganoff de frango com massa espiral	Leite, Sulfitos, Glúten	2450	586	22,5	9,6	50,4	2,8	43,8	0,4
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, massa espiral e macedónia cozida	Glúten	1925	460	8,2	1,4	51,5	1,5	46,1	0,4
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,6
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Empadão de legumes (arroz) com tofu	Soja	1696	405	9,6	1,4	60,4	4,8	17,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de chocolate	Leite, Sulfitos	288/983	69/233	0,5/3,0	0,1/1,5	15,4/44,9	15,2/44,4	1/6,3	0/0,6
	Lanche	logurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco à portuguesa com batatinha salteada e salada mista		3449	824	51,0	12,1	56,5	6,0	33,3	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja à portuguesa	Soja	2391	569	15,5	2,0	72,6	6,0	33,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4