

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020**

Semana Festiva

**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</b>	<b>VE (KJ)</b>	<b>VE (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ac. gordos saturados (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	D'Horta	Glúten	841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Croquetes e arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2,1
	Dieta	Bifes de frango, arroz e grelos cozidos		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Feijoada de legumes		2011	481	7,2	1,0	86,5	4,8	16,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Atum e salada camponesa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Perca no forno simples, batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa e massa	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/652	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas	Ovo, Sulfitos	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e bagueete com queijo	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora	Glúten	964	230	3,3	0,5	42,9	3,5	6	0,1
	Prato	Massinha de peixe	Glúten, Peixe	1934	462	8,1	1,1	55,5	1,4	42	0,6
	Dieta	Bacalhau fresco cozido, batata e feijão-verde	Peixe	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	Vegetariana	Rissoles de espinafres e arroz		2932	699	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ervas aromáticas, arroz de sultanas e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes e arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e bagueete com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0