

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 01 a 05 de junho de 2019**
**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>Saf (g)</b>
<b>2ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Croquetes</b> com arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	<i>Dieta</i>	Bifes de frango com arroz e <b>esparregado</b>	Leite	2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Lanche</i>	<b>iogurte líquido</b> e <b>pão de leite</b> com <b>fiambre</b>	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

<b>3ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Sopa</i>	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	<i>Prato</i>	<b>Atum</b> com <b>salada russa</b>	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	<i>Dieta</i>	<b>Filetes de salmão</b> forno ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	1744	417	5,9	0,9	56,0	1,1	33,3	0,6
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Lanche</i>	<b>Leite simples</b> e <b>pão</b> com <b>queijo</b>	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

<b>4ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Sopa</i>	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	<i>Prato</i>	Salada de frango (frango, ananás, milho, cenoura ralada e <b>massa espiral</b> )	Glúten	2627	627	9,9	2	66,5	8,3	65,9	0,7
	<i>Dieta</i>	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Lanche</i>	<b>iogurte sólido</b> e <b>pão</b> com <b>fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	136,1	29,2	682,5	162,2	13,1	1,9

<b>5ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Pizza de atum</b> com <b>ananás</b>	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	<i>Dieta</i>	<b>Pescada</b> cozida com batata e couve de bruxelas	Peixe	2305	551	12,4	1,9	61,6	6,7	46,6	0,6
	<i>Sobremesa</i>	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
	<i>Lanche</i>	<b>Leite simples</b> e <b>pão</b> com <b>queijo</b>	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

<b>6ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Sopa</i>	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	<i>Prato</i>	Carne de porco aos cubos e batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	<i>Dieta</i>	Peito de peru assado simples, <b>massa espiral</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	<i>Lanche</i>	<b>iogurte líquido</b> e <b>pão</b> com <b>fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9