

Colégio São João de Brito

Semana de 29 de junho a 03 de julho de 2020

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 legumes		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Croquetes com arroz e esparregado	Glúten, Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	Dieta	Bifes de frango com arroz e esparregado	Leite	2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Pizza de atum com ananás	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	Perca assada ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
4ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Salada de frango (frango, ananás, milho, cenoura ralada e massa espiral)	Glúten	2627	627	9,9	2	66,5	8,3	65,9	0,7
	Dieta	Bifes de peru grelhados, arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno com puré de batata	Glúten, Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-flôr	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	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
6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos e batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos