

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2020**
**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	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Chilli com arroz branco		3234	774	29,0	9,5	81,7	1,7	44,6	0,5
	Dieta	Bifes de frango com arroz e grelos cozidos									
	Vegetariana	<b>Feijoada de Legumes</b>		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	<b>logurte e pão de leite com queijo</b>	<i>Leite, Glúten, Ovo</i>	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	<b>Atum com salada camponesa</b>	<i>Peixe, Glúten</i>	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Perca</b> no forno simples com batata e brócolos cozidos	<i>Peixe</i>	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa com macarronete</b>	<i>Glúten, Soja</i>	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	<i>Leite, Glúten, Soja</i>	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9

<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Frango assado com <b>massa espiral tricolor</b>	<i>Glúten</i>	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango grelhado com limão, <b>esparguete</b> e couve-de-bruxelas	<i>Glúten</i>	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	<b>Salada de lentilhas</b>	<i>Ovo</i>	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	<b>logurte sólido e baguete com queijo</b>	<i>Leite, Glúten</i>	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 com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	<b>Tesourinhos</b> com arroz e <b>esparregado</b>	<i>Peixe, Glúten, Leite</i>	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata com feijão verde	<i>Peixe</i>	2293	548	11,2	1,6	63,1	8,5	47,1	0,7
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	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	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	<i>Leite, Glúten, Soja</i>	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9

<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com <b>puré</b>	<i>Leite</i>	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, esparguete e grelos cozidos	<i>Glúten</i>	2115	506	11,7	2,0	54,3	6,1	44,5	0,4
	Vegetariana	<b>Cogumelos à brás</b>	<i>Ovo, Sulfitos</i>	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	<b>logurte líquido e baguete com queijo</b>	<i>Leite, Glúten</i>	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4