

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 26 a 30 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>	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Hamburguer no forno com ovo mexido e massa tricolor</b>	Soja, Glúten, Sulfitos, Ovo	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Bife de peru estufado simples com massa tricolor e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Massa vegetariana (ananás, alface, <b>queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa espiral</b> )	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	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>	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
<b>3ª</b>	Sopa	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	<b>Tesourinhos com arroz e espargado</b>	Peixe, Glúten, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	<b>Perca no forno simples com batata e espargado</b>	Peixe, Glúten, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44,4	1,1
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa com arroz</b>	Glúten, Soja	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 com chocolate e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>4ª</b>	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Frango assado com <b>esparguete</b>	Glúten	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	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	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 com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo</b>	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
<b>5ª</b>	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	<b>Atum com salada camponesa</b>	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b>	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Salada e feijão frade com <b>ovo cozido</b>	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	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 tulicreme</b>	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
<b>6ª</b>	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Carne de porco à Primavera com arroz e salada		3137	750	37,8	10,5	65,8	7,3	35	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	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1	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	<b>Leite com chocolate e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0