

Colégio São João de Brito
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021
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)	Saf (g)
2ª	Sopa	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	3346	891	35,7	6,0	98,6	2,0	18,2	1,6
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e feijão-verde	Peixe	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	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 e pão de leite com queijo	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Carne de vaca estufada com batata salteada		2786	666	30,2	9,7	59,1	5,0	37,7	0,4
	Dieta	Bifes de frango com arroz e grelos cozidos		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com arroz	Glúten, Soja	2001	478	15	1,7	74,2	1,7	8,8	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Sopa	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Tintureira estufada com cotovelinhos e coentros	Glúten, Peixe	2057	492	9,8	1,4	50,5	2,9	49,1	1
	Dieta	Salmão na chapa com batata e couve-de-bruxelas	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Bolo de iogurte	Glúten, Ovo, Leite	954	228	13,2	5,6	23,5	13,4	3,7	0,5
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com queijo	Glúten, Leite	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

5ª	Sopa	Crema de abóbora com massinhas	Glúten	964	230	3,3	0,5	42,9	3,5	6	0,1
	Prato	Frango assado com arroz e salada mista		2680	643	16,5	2,9	58,3	3,3	63,2	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e brócolos cozidos		2391	571	9	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Salada e feijão frade com ovo cozido	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	logurte líquido e baguete com tulicreme	Glúten, Leite	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral	Glúten, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0