

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergêneos (*)</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	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	<b>Risossos de pescada</b> com arroz de ervilhas	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	3346	891	35,7	6,0	98,6	2,0	18,2	1,6
	Dieta	<b>Bacalhau fresco</b> 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	<b>Iogurte e pão de leite</b> com queijo	Glúten, Ovo, Leite	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	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	<b>Hamburguer de quinoa</b> 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	<b>Leite simples e baguete</b> com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	<b>Tintureira estufada</b> com cotovelinhos e coentros	Glúten, Peixe	2057	492	9,8	1,4	50,5	2,9	49,1	1
	Dieta	<b>Salmão</b> na chapa com batata e couve-de-bruxelas	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	<b>Cogumelos à brás</b>	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Bolo de iogurte</b>	Glúten, Ovo, Leite	954	228	13,2	5,6	23,5	13,4	3,7	0,5
	Lanche	<b>Iogurte sólido e baguete</b> com queijo	Leite, Glúten	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 <b>massinhas</b>	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 <b>ovo</b> 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	<b>Leite simples e baguete</b> com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com <b>cogumelos e massa espiral</b>	Glúten, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>massa espiral</b> 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	<b>Iogurte líquido e baguete</b> com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0