

## Colégio São João de Brito

Semana de 14 a 18 de junho de 2021

### Almoço

|    |             | EMENTA   | Alergêneos (*)              | 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        | D'Horta  | Glúten                      | 841       | 201       | 3,2         | 0,5                                | 37                      | 4,3                    | 5,2           | 0,1     |
|    | Prato       | Croquetes com arroz tomate mandrinho                                     | Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos | 3028      | 769       | 31,4        | 6,9                                | 91,7                    | 2,4                    | 23,3          | 2,2     |
|    | Dieta       | Peito de frango estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida |                             | 2362      | 565       | 8,3         | 1,7                                | 59,0                    | 4,0                    | 62            | 0,7     |
|    | Vegetariana | Salada de grão com ovo cozido  | Ovo                         | 1898      | 497       | 12,5        | 2,4                                | 73,1                    | 7,8                    | 21,4          | 0,5     |
|    | 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             | 0,2     |
|    | Prato       | Filete de bacalhau com crosta de broa no forno e batata salteada         | Glúten, Peixe               | 2293      | 549       | 15,0        | 1,6                                | 61,2                    | 5,0                    | 40,4          | 2,2     |
|    | Dieta       | Pescada cozida, batata e feijão verde                                    | Peixe                       | 2004      | 479       | 7,1         | 1,0                                | 58,5                    | 4,3                    | 43,5          | 0,6     |
|    | Vegetariana | Feijoada de legumes  |                             | 2011      | 481       | 7,2         | 1                                  | 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      | Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) 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 |
| 4ª | Sopa        | Legumes e feijão branco  |                             | 861       | 206       | 3,2         | 0,5                                | 37,9                    | 5,1                    | 5,3           | 0,1     |
|    | Prato       | Frango assado com arroz de cenoura                                       |                             | 3405      | 814       | 40,3        | 8,9                                | 56,9                    | 1,9                    | 54,1          | 0,7     |
|    | Dieta       | Frango assado ao natural com arroz e brócolos                            |                             | 2543      | 608       | 13,5        | 2,5                                | 57                      | 1,7                    | 63            | 0,8     |
|    | Vegetariana | Caril de legumes com arroz   |                             | 2068      | 494       | 9,0         | 1,2                                | 85,4                    | 5,5                    | 15,7          | 0,3     |
|    | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)  |                             | 288       | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche      | Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) 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        | Creme de abóbora   |                             | 816       | 195       | 3,1         | 0,5                                | 35,9                    | 3,3                    | 4,8           | 0,1     |
|    | Prato       | Salmão com massa espiral, milho e cenoura ralada                         | Glúten, Peixe, Soja, Leite  | 2857      | 682       | 31,3        | 7,2                                | 69,9                    | 4,5                    | 28,2          | 0,5     |
|    | Dieta       | Salmão na chapa com batata e couve-flor                                  | Peixe                       | 3306      | 790       | 42,2        | 7,9                                | 60,9                    | 6,4                    | 40,0          | 0,4     |
|    | Vegetariana | Hamburguer de espinafres e massa   | Glúten, Ovo, Leite, Aipo    | 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      | 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       | Carne de porco aos cubos com batatinha e salada                          |                             | 2579      | 623       | 12,7        | 3,3                                | 57,8                    | 2,9                    | 66,0          | 0,7     |
|    | Dieta       | Bife de peru grelhado, esparguete e couve-flor                           | Glúten                      | 2023      | 484       | 10,2        | 1,6                                | 56,8                    | 1,7                    | 39,4          | 0,5     |
|    | Vegetariana | Arroz de legumes   |                             | 1445      | 446       | 8,5         | 0,7                                | 74,7                    | 1,2                    | 15,5          | 0,2     |
|    | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)/Gelado                                     | Leite                       | 288/1240  | 69/296    | 0,5/16,4    | 0,1/0,2                            | 15,4/32,6               | 15,2/32,6              | 1,0/5,4       | 0/0,2   |
|    | 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     |

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.