

Colégio São João de Brito

Semana de 27 a 31 de dezembro de 2021

Almoço

Adultos

		EMENTA	Alergênicos (*)	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	Creme de legumes		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz e salada mista		2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve-flor		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	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	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Adulto	Filete escamudo à Zé do pipo	Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Crianças	Filete escamudo no forno com puré de batata									
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

4ª	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato/Crianças	Rojões com enchidos, batata cozida e grelos/Carne de porco á portuguesa com arroz	Glúten, Soja, Sulfitos	3677	879	50,7	15,1	62,4	6,2	41,6	1,7
	Dieta	Bifinhos de peru com arroz e feijão verde	Glúten	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	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	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

5ª	Sopa	Espinafres e grão		1123	268	4,3	6,0	47	4,6	9,2	0,2
	Adulto/Crianças	Pasteis de bacalhau com arroz	Peixe	1918	458	6,8	0,9	56,7	1,7	41	0,6
	Dieta	Perca na chapa com batata e brócolos	Peixe	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	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 doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0

6ª	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos