

Colégio São João de Brito
Semana de 27 a 31 de dezembro 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)	Sal (g)
2ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filete de pescada no forno com puré de batata	Peixe, Leite	1876	448	5,9	1,1	61,3	7,2	35,8	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/52	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Frango assado no forno com esparguete	Glúten	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Dieta	Frango no forno ao natural com esparguete 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	logurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres e grão		1123	268	4,3	6,0	47	4,6	9,2	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	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 sólido e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
6ª	Meio da Manhã										
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										