

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 03 a 07 de janeiro de 2022**
**Almoço**

Ementa de Adultos

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</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>	<i>Sopa</i>	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	<i>Prato</i>	Lombo de porco assado com ananás, <b>esparguete</b> e salada mista	<i>Glúten</i>	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	<i>Dieta</i>	Bife de frango grelhado com <b>massa</b> e feijão-verde	<i>Glúten</i>	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
<b>3ª</b>	<i>Sopa</i>	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	<i>Prato</i>	<b>Petinga</b> com arroz de feijão	<i>Glúten, Peixe</i>	3403	813	22,8	3,9	91,1	0,6	58,8	0,7
	<i>Dieta</i>	<b>Bacalhau fresco cozido</b> com batata e couve-de-bruxelas	<i>Peixe</i>	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
<b>4ª</b>	<i>Sopa</i>	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Rancho à Minhota</b>	<i>Glúten, Soja, Sulfitos</i>	4061	968	44,9	12,4	75,7	6,2	63,5	2,5
	<i>Dieta</i>	Frango cozido com arroz e grelos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Bolo de iogurte</b>	<i>Glúten, Ovo, Leite</i>	954	228	13,2	5,6	23,5	13,4	3,7	0,5
<b>5ª</b>	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com <b>massinhas</b>	<i>Glúten</i>	964	230	3,3	0,5	42,9	3,5	6	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Bacalhau à Zé do Pipo</b>	<i>Glúten, Ovo, Peixe, Leite</i>	2356	563	20,5	3,4	60,3	6,1	32,7	2,4
	<i>Dieta</i>	<b>Dourada no forno simples</b> com batata e brócolos cozidos	<i>Peixe</i>	2834	677	30,7	5,5	58,5	4,3	40,1	0,61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
<b>6ª</b>	<i>Sopa</i>	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	<i>Prato</i>	Febras de porco douradas no forno e <b>esparguete</b>	<i>Glúten</i>	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	<i>Dieta</i>	Bife de peru grelhado com <b>esparguete</b> e couve-flor	<i>Glúten</i>	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos