

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 15 a 19 de abril de 2024**
**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	<b>D'Horta</b>	Glúten	841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne</b> com arroz primavera e salada	Glúten, 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, feijão verde e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariano	Salada de grão com <b>ovo</b> 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	<b>iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	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	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	<b>Bolonhesa de atum</b> e salada	Glúten, Peixe	2713	648	30,2	3,2	54	6,2	39,0	1,6
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata e brócolos cozidos	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	<b>Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	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	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	0,2
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
		Arroz de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte sólido e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	Glúten, Leite	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Bacalhau à Brás e salada</b>	Ovo, Peixe, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	<b>Salmão</b> grelhado, batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres com massa e salada</b>	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	<b>Leite simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	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 estufadas com <b>massa espiral</b> e salada	Glúten	2199	526	18,5	4,6	53,2	5,5	35,2	0,6
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>massa espiral</b> e couve-flor	Glúten	2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	<b>Tortilha de legumes</b>	Ovo	2241	536	18,3	4	63,8	6,7	27,3	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	Glúten, 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 alergênicos: 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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.