

**Colégio São João de Brito**
**Semana de 04 a 08 de março de 2019**
**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)	Saf (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Croquetes</b> com arroz e <b>esparregado</b>	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	Dieta	Bifinhos de perú grelhados com <b>esparguete</b> e couve de bruxelas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	<b>Couscous</b> com legumes	Glúten	1648	391	5,7	0,9	67,3	5,7	16,0	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 cevada/Leite simples (1ºciclo)</b> e <b>baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9

3ª	Sopa	<b>CARNAVAL</b>									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Sopa de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	<b>Filetes de salmão</b> (forno) em azeite e alho e <b>puré de batata</b>	Peixe, Leite	2964	708	36,6	7,1	59,8	5,8	36,6	2,3
	Dieta	<b>Filete de perca</b> no forno ao natural com batata e grelos	Peixe	2248	538	15,5	3,8	60,6	6,1	37,2	2,3
	Vegetariana	<b>Tortilha de legumes</b>	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	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 pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1175	280	7,5	3,0	39	14,9	14,7	1,8

5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e <b>chouriço</b> )	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Bifes de frango grelhados, arroz e macedónia		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	<b>Soja</b> estufada e <b>massa espiral tricolor</b>	Soja, Glúten	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	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>logurte líquido e baguete com doce</b>	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1

6ª	Sopa	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Empadão de <b>atum</b> (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,5
	Dieta	<b>Pescada</b> no forno simples, batata e feijão verde	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	<b>Rissóis de tofu</b> com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo)</b> e <b>baguete com queijo</b>	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