

Colégio São João de Brito

Semana de 18 a 22 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)	Sal (g)
2ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Couve lombarda		854	211	3,2	0,4	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bifes de frango na chapa com esparguete e brócolos	Glúten	1924	460	8,4	1,5	49,9	2,3	44,5	0,4
	Vegetariana	Salada de lentilhas	Ovo, Sulfitos	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Iogurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos e cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata	Peixe, Leite	1951	466	7,9	1,4	61,3	7,2	35,8	0,7
	Dieta	Filete de pescada no forno ao natural, batata e macedónia	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten, Soja, Sésamo	2178	519	15,9	2,0	84,1	1,6	7,5	0,2
	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	Leite simples e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Lombo de porco assado com ananás e massa espiral	Glúten	2075	496	11,5	3,1	54,5	6,9	42,0	0,3
	Dieta	Peito de peru estufado simples com massa espiral e couve-flor	Glúten	891	456	7,1	1,4	56,7	2,5	41,2	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Iogurte sólido e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1114	266	3,4	1,5	48,8	21,2	9,5	1
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango estufado com ervilhas, massa espiral e salada mista	Glúten	2698	645	14,8	2,7	56,7	6,2	69,9	0,7
	Dieta	Frango cozido, massa espiral e grelos cozidos	Glúten	2439	584	11,5	2,3	52,0	4,1	66,5	0,7
	Vegetariana	Bolonhesa de soja	Glúten, Soja	2615	622	21,9	3,2	70,1	3,6	35,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Bolo verde		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Couve com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	Glúten, Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19,0	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0