

Colégio São João de Brito

Semana de 29 a 03 de maio 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	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Hamburguer com ovo mexido, arroz e salada	Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	3059	737	35,7	8,8	59,2	3,3	34,2	0,9
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e brócolos	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	Couscous 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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	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	Sopa de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Filetes de salmão (forno) em azeite e alho e puré de batata	Peixe, Leite	2964	708	36,6	7,1	59,8	5,8	36,6	2,3
	Dieta	Filete de perca no forno ao natural com batata e grelos	Peixe	2248	538	15,5	3,8	60,6	6,1	37,2	2,3
	Vegetariana	Soja estufada e massa espiral tricolor	Soja, Glúten	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/652	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite com chocolate e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1175	280	7,5	3,0	39	14,9	14,7	1,8

4ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Bife de peru grelhado, massa espiral tricolor e couve-de-bruxelas cozidas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo	3403	813	45	6,6	80,1	6,9	20,3	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 doce	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	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão	Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44	0,7
	Dieta	Pescada no forno simples, batata e feijão verde	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	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