

Colégio São João de Brito

Semana de 29 a 31 de julho de 2019

Almoço Adultos

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Lasanha de carne com espinafres	Glúten	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43	0,8
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e feijão verde		2028	485	10,1	1,7	57,0	1,7	39,5	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
3 <sup>a</sup>	Sopa	Couve com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Petinga frita com arroz de grelos	Peixe, Glúten	2767	661	19,7	3,2	70,6	1,2	48,4	0,6
	Dieta	Pescada cozida com batata e grelos cozidos	Peixe	2050	491	7,1	1	60,6	6,1	44,4	0,6
	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
4 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Frango com cerveja e massa espiral	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
5 <sup>a</sup>	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										
6 <sup>a</sup>	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										