

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 11 A 15 DE JUNHO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de letras (courgette, cebola, cenoura, massa)	75
Prato	Bifes (porco) grelhados no forno com arroz branco e feijão preto	457
Salada	Tomate, alface, milho	75
Sobremesa	Pêra/Banana	64/85
TERÇA		
Sopa	Sopa de feijão verde (feijão verde, courgette, cebola)	149
Prato	Peixe (pescada) cozido com batata, ovo, cenoura e couve	333
Salada		
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (batata, cenoura, tomate, couve)	180
Prato	Esparguete à bolonhesa (carnes de porco picada, esparguete)	477
Salada	Tomate, alface, milho	75
Sobremesa	Pêra/Banana	64/85
QUINTA		
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cenoura, brócolos)	193
Prato	Peixe (galo) assado com batata assada	447
Salada	Alface, cenoura, couve roxa	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	46/45
SEXTA		
Sopa	Creme de legumes (Batata, nabo, cenoura, couve, courgette)	60
Prato	Panados de peru com arroz de cenoura	467
Salada	Milho, cenoura, tomate	98
Sobremesa	Pêra/Gelatina	64/62

Notas: a) A energia é apresentada por dose.
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.
A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 11 A 15 DE JUNHO

- | | |
|------------------|---|
| 2.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá |
| 3.ª Feira | Cereais com leite ou pão com fiambre e leite |
| 4.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá |
| 5.ª Feira | Iogurte de aromas e pão com manteiga/bolachas e fruta da época |
| 6.ª Feira | Pão de forma com manteiga ou doce e sumo ou pão com manteiga e sumo |

A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.