

## SEMANA DE 12 A 16 DE MARÇO

		Energia (a)
		(Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera (courgette, cenoura, nabo, couve)	95
<b>Prato</b>	Pescada à Brás (pescada, ovo, batata)	720
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Banana/ Pêra	85/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco (feijão, cenoura, massa, courgette)	230
<b>Prato</b>	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz de legumes	588
<b>Salada</b>	Cenoura, beterraba, milho	98
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Clementinas	45/46
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de peixe (vários peixes, cenoura, batata)	180
<b>Prato</b>	Peixe (maruca) cozido com batata cozida e legumes	390
<b>Salada</b>		80
<b>Sobremesa</b>	Banana/logurte de aromas	85/90
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, courgette, alho francês, nabo)	75
<b>Prato</b>	Arroz de carne e ervilhas (vaca e salsicha)	333
<b>Salada</b>	Beterraba, alface, tomate	52
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Laranja	64/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Portuguesa (cenoura, cebola, batata, couve)	116
<b>Prato</b>	Massada de peixe com delícias do mar (vários peixes, massa, delícias do mar)	471
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Maçã	46/45

**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 12 A 16 DE MARÇO

- 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 manteiga 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 com bolachas e pão com manteiga
- 6.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá