

## SEMANA DE 14 A 18 DE MAIO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve, cenoura, cebola, batata)	180
<b>Prato</b>	Peixe (espada) grelhado no forno com arroz de cenoura e ervilhas	390
<b>Salada</b>	Alface, cebola, tomate	
<b>Sobremesa</b>	Banana/Pêra	85/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças (batata, nabiças, cebola, cenoura)	60
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com cogumelos e puré de batata	444
<b>Salada</b>	Milho, cenoura, tomate	98
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Clementinas	45/46
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor e cenoura (batata, courgette, cenoura, couve flor)	67
<b>Prato</b>	Carbonara de peixe (Alabor, lulas, salmão) com brócolos cozidos	568
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	logurte de Aromas/Pêra	90/64
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, chouriça, couve)	197
<b>Prato</b>	Empadão de carne (arroz, carne de porco picada)	1201
<b>Salada</b>	Cenoura, tomate, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (cebola, batata, cenoura, massa)	109
<b>Prato</b>	Salada russa com filetes de pescada (batata, ervilha, cenoura)	385
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64/85

**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 14 A 18 DE MAIO

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

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