

SEMANA DE 16 A 20 DE ABRIL

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de letras (cebola, courgette, cenoura, massa)	109
Prato	Peixe (Granadeiro) estufado com arroz de legumes	373
Salada	Cenoura, tomate, Alface	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	46/45
TERÇA		
Sopa	Sopa à Lavrador (cebola, cenoura, batata, feijão, nabo, couve)	230
Prato	Cozido à Portuguesa (carnes de porco, de frango e de vaca, batata, couve, cenoura e arroz branco)	647
Salada		
Sobremesa	Pêra/Banana	64/85
QUARTA		
Sopa	Caldo verde (batata, chouriça, couve)	193
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (massa, atum, tomate)	266
Salada	Tomate, milho, beterraba	73
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46
QUINTA		
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, batata, alho francês, tomate)	63
Prato	Perú assado no forno com batata assada	351
Salada	Alface, tomate, pimento	55
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46
SEXTA		
Sopa	Sopa Juliana (couve, batata, cenoura, cebola)	180
Prato	Arroz de peixe (Alabor e tiras de pota) com delícias do mar e brócolos cozidos	302
Salada		
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85

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 16 A 20 DE ABRIL

- 2.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 3.ª Feira | Bolo de iogurte e sumo e pão com manteiga
- 4.ª Feira | Fruta da época e pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate
- 5.ª Feira | Iogurte de aromas e pão com fiambre
- 6.ª Feira | Pão de forma com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

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