

## SEMANA DE 3 A 7 DE DEZEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Aveludado de couve flor (courgette, nabo, couve flor, cenoura)	75
<b>Prato</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate	257
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, couve roxa	75
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã	46/45
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas (batata, nabijas, cenoura)	60
<b>Prato</b>	Bifes (frango) grelhados no forno com massa (laços) cozida e cogumelos salteados	450
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Clementinas	64/46
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão)	230
<b>Prato</b>	Peixe (badejo) assado no forno com batata assada e legumes cozidos	355
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Pudim de caramelo/Banana	85/172
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve, cebola, cenoura, courgette)	165
<b>Prato</b>	Perú estufado no forno com arroz branco	580
<b>Salada</b>	Alface, tomate, milho	75
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Laranja	64/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas (cenoura, courgette, batata, ervilhas)	114
<b>Prato</b>	Peixe (salmão) grelhado no forno com salada de grão de bico	390
<b>Salada</b>	Beterraba, cebola, alface	78
<b>Sobremesa</b>	Maçã/ Clementinas	45/46

**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.



## LANCHE

### SEMANA DE 3 A 7 DE DEZEMBRO

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>2.ª Feira</b> | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá             |
| <b>3.ª Feira</b> | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite   |
| <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 queijo/bolachas e fruta da época                              |
| <b>6.ª Feira</b> | Pão com manteiga de amendoim ou fiambre e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá |

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

## SEMANA DE 10 A 14 DE DEZEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa (cebola, courgette, cenoura, couve)	116
<b>Prato</b>	Hambúrguer (vaca) grelhado no forno com massa tagliatella	544
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	99
<b>Sobremesa</b>	Pêra /Laranja	64/46
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa da avó (batata, cebola, cenoura, nabo, couve)	180
<b>Prato</b>	Peixe (galo) grelhado no forno com batata à murro e brócolos cozidos	138
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Maçã/ Banana	45/85
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, cebola, chouriço, couve)	197
<b>Prato</b>	Rolo de carne (porco) assado no forno com arroz branco	210
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Clementinas	64/46
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve, cebola, cenoura, courgette)	165
<b>Prato</b>	Massinha de peixe com delícias do mar (cotovelinhos, tomate, pimento, Panga)	471
<b>Salada</b>	Beterraba, alface, milho	76
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85

O Colégio D. José I  
deseja a todos um  
Natal de plena  
harmonia e um Ano  
Novo repleto de  
novas conquistas.  
Boas Festas!



<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Canja (frango, cenoura, massa)	176
<b>Prato</b>	Perna de frango assada no forno com arroz de ervilhas e cenoura	573
<b>Salada</b>	Couve roxa, alface, cenoura	80
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Laranja/Bolo Rei	64/46/343

**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.



## LANCHE

### SEMANA DE 10 A 14 DE DEZEMBRO

- 2.ª Feira | Pão de forma com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 3.ª Feira | Iogurte líquido com pão com queijo ou manteiga e fruta da época
- 4.ª Feira | Pães de leite com fiambre ou manteiga e sumo
- 5.ª Feira | Gelatina e pão com marmelada ou manteiga e fruta da época
- 6.ª Feira | 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.**

## SEMANA DE 17 A 21 DE DEZEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (batata, cebola, cenoura, couve)	180
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada grelhados no forno com arroz de salsa	165
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos (batata, cenoura, brócolos, cebola)	140
<b>Prato</b>	Carne de vaca guisada com massa espiral	433
<b>Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa	54
<b>Sobremesa</b>	Laranja /Pêra	46/64
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (batata, cenoura, massa, courgette)	109
<b>Prato</b>	Peixe (red fish) assado no forno com batata assada	282
<b>Salada</b>	Milho, beterraba, cenoura	99
<b>Sobremesa</b>	Banana/Logurte de aromas	46/90
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, courgette, alho francês, batata)	90
<b>Prato</b>	Costeletas (porco) grelhadas com arroz de legumes	432
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Maçã	46/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa à Lavrador (courgette, tomate, cenoura, feijão, couve)	230
<b>Prato</b>	Esparguete com atum (massa, atum, molho de tomate)	266
<b>Salada</b>	Pimento, alface, tomate	55
<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.



## LANCHE

### SEMANA DE 17 A 21 DE DEZEMBRO

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

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

## COLÉGIO D. JOSÉ I

### SEMANA DE 26 A 28 DE DEZEMBRO

Energia (a)  
(Kcal)

#### QUARTA

<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas (cebola, ervilhas, batata, cenoura)	139
<b>Prato</b>	Nuggets de frango grelhados no forno com arroz de cenoura	415
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	101
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Pêra	46/64

#### QUINTA

<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, cebola, chouriço, couve)	197
<b>Prato</b>	Peixe fresco (carapau) grelhado no forno com feijão frade	214
<b>Salada</b>	Milho, beterraba, alface	76
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã ssada	85/98

#### SEXTA

<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (batata, cenoura, couve, tomate)	180
<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado no forno com ovo e batata frita	376
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64

**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.



## LANCHE

### SEMANA DE 26 A 28 DE DEZEMBRO

- 4.ª Feira | Iogurte líquido com pão com queijo e fruta da época
- 5.ª Feira | Bolo pão de ló ou pão com manteiga e sumo
- 6.ª Feira | 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.**