

SEMANA DE 1 A 5 DE ABRIL

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de letras (batata, cebola, massa, cenoura)	109
Prato	Peixe (badejo) assado com arroz branco	264
Salada	Alface, couve roxa, tomate	54
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45
TERÇA		
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, tomate, batata, courgette)	180
Prato	Hambúrguer de Aves grelhado no forno com esparguete cozido	491
Salada	Milho, cenoura, pimento	102
Sobremesa	Laranja/Pêra	46/64
QUARTA		
Sopa	Creme de alho francês (batata, cenoura, cebola, alho francês)	63
Prato	Peixe (salmão) grelhado com batata cozida e legumes salteados	471
Salada		
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
QUINTA		
Sopa	Sopa de espinafres (cougette, batata, cenoura, espinafres, cebola)	91
Prato	Rancho (massa, couve, cenoura, grão, chouriça, carne de porco)	457
Salada		
Sobremesa	Clementinas/Pêra	46/64
SEXTA		
Sopa	Sopa de feijão verde (cebola, batata, cenoura, feijão verde)	131
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes	264
Salada	Tomate, alface, couve roxa	54
Sobremesa	Pêra/Maçã	64/45

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 1 A 5 DE ABRIL

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

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

SEMANA DE 8 A 12 DE ABRIL

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa Primavera (courgette, cenoura, nabo, couve)	95
Prato	Esparguete com atum (massa, atum, molho de tomate)	266
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Laranja/Banana	46/85
TERÇA		
Sopa	Canja (cenoura, frango, massa)	176
Prato	Perna de frango assada no forno com arroz de ervilhas e cenoura	573
Salada	Cenoura, beterraba, milho	98
Sobremesa	Maçã/Pêra	45/64
QUARTA		
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, alho francês, nabo)	180
Prato	Red Fish no forno com batata assada	
Salada	Couve roxa, alface, cenoura	80
Sobremesa	Banana/logurte de aromas	85/90
QUINTA		
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça)	176
Prato	Bifes de peru grelhados no forno com arroz branco e feijão preto	457
Salada	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46
SEXTA		
Sopa	Sopa Portuguesa (cenoura, cebola, nabo, batata, couve)	109
Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata, natas)	608
Salada	Tomate, cenoura, alface	77
Sobremesa	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 8 A 12 DE ABRIL

2.ª Feira | Croissant com fiambre/manteiga ou pão com manteiga e sumo

3.ª Feira | Pão com doce ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

4.ª Feira | Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época

5.ª Feira | Iogurte de aromas com pão com fiambre/bolachas e fruta da época

6.ª Feira | Pão 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.

SEMANA DE 15 A 18 DE ABRIL

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Creme de cenoura (courgette, cenoura, batata)	67
Prato	Douradinhos grelhados no forno com arroz de salsa	165
Salada	Cenoura, tomate, Alface	72
Sobremesa	Laranja/Maçã	46/45
TERÇA		
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, cenoura, nabiças)	60
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral	444
Salada	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Pêra/Banana	64/85
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (batata, cenoura, tomate, couve)	180
Prato	Peixe fresco grelhado no forno com batata cozida e molho verde	340
Salada	Tomate, cenoura, alface	72
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46
QUINTA		
Sopa	Creme de alho francês (cenoura, batata, alho francês, tomate)	63
Prato	Panados de porco com arroz de cenoura	467
Salada	Tomate, milho, beterraba	73
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46

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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 15 A 18 DE ABRIL

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

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

SEMANA DE 22 A 26 DE ABRIL

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de Inverno (batata, nabo, massa, cenoura)	109
Prato	Lasanha de carne (massa, carne picada, molho bechamel)	620
Salada	Couve roxa, alface, tomate	54
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
TERÇA		
Sopa	Creme de legumes (batata, tomate, alho francês)	60
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com batata à murro	
Salada	Alface, tomate, milho	75
Sobremesa	Pêra/Clementinas	64/46
QUARTA		
Sopa	Sopa de espinafres (batata, courgette, cenoura, cebola, espinafres)	91
Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco (carnes de porco, cenoura, chouriça, couve, feijão)	699
Salada		
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45
SEXTA		
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, cebola)	131
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno com massa tagliatella	588
Salada	Pimento, cenoura, alface	81
Sobremesa	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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 22 A 26 DE ABRIL

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