

## SEMANA DE 1 A 5 DE ABRIL

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (batata, cebola, massa, cenoura)	109
<b>Prato</b>	Peixe (badejo) assado com arroz branco	264
<b>Salada</b>	Alface, couve roxa, tomate	54
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85/45
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve, cenoura, tomate, batata, courgette)	180
<b>Prato</b>	Hambúrguer de Aves grelhado no forno com esparguete cozido	491
<b>Salada</b>	Milho, cenoura, pimento	102
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês (batata, cenoura, cebola, alho francês)	63
<b>Prato</b>	Peixe (salmão) grelhado com batata cozida e legumes salteados	471
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (cougette, batata, cenoura, espinafres, cebola)	91
<b>Prato</b>	Rancho (massa, couve, cenoura, grão, chouriça, carne de porco)	457
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Pêra	46/64
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (cebola, batata, cenoura, feijão verde)	131
<b>Prato</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes	264
<b>Salada</b>	Tomate, alface, couve roxa	54
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera (courgette, cenoura, nabo, couve)	95
<b>Prato</b>	Esparguete com atum (massa, atum, molho de tomate)	266
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana	46/85
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Canja (cenoura, frango, massa)	176
<b>Prato</b>	Perna de frango assada no forno com arroz de ervilhas e cenoura	573
<b>Salada</b>	Cenoura, beterraba, milho	98
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pêra	45/64
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, courgette, alho francês, nabo)	180
<b>Prato</b>	Red Fish no forno com batata assada	
<b>Salada</b>	Couve roxa, alface, cenoura	80
<b>Sobremesa</b>	Banana/logurte de aromas	85/90
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça)	176
<b>Prato</b>	Bifes de peru grelhados no forno com arroz branco e feijão preto	457
<b>Salada</b>	Beterraba, alface, tomate	52
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Laranja	64/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Portuguesa (cenoura, cebola, nabo, batata, couve)	109
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas (bacalhau, batata, natas)	608
<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 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)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura (courgette, cenoura, batata)	67
<b>Prato</b>	Douradinhos grelhados no forno com arroz de salsa	165
<b>Salada</b>	Cenoura, tomate, Alface	72
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã	46/45
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças (batata, cebola, cenoura, nabiças)	60
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral	444
<b>Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa	54
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64/85
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (batata, cenoura, tomate, couve)	180
<b>Prato</b>	Peixe fresco grelhado no forno com batata cozida e molho verde	340
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	72
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Clementinas	45/46
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês (cenoura, batata, alho francês, tomate)	63
<b>Prato</b>	Panados de porco com arroz de cenoura	467
<b>Salada</b>	Tomate, milho, beterraba	73
<b>Sobremesa</b>	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 23 A 26 DE ABRIL

		Energia (a) (Kcal)
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (batata, tomate, alho francês)	60
<b>Prato</b>	Farfalle com atum e ervilhas (massa, atum, ervilhas)	366
<b>Salada</b>	Alface, tomate, milho	75
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Clementinas	64/46
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, courgette, cenoura, cebola, espinafres)	91
<b>Prato</b>	Feijoada à Portuguesa com arroz branco (carnes de porco, cenoura, chouriça, couve, feijão)	699
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, cebola)	131
<b>Prato</b>	Costeletas (porco) grelhadas no forno com massa tagliatella	588
<b>Salada</b>	Pimento, cenoura, alface	81
<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.



## COLÉGIO D. JOSÉ I

### LANCHE DA TARDE

#### SEMANA DE 23 A 26 DE ABRIL

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

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