

## SEMANA DE 3 A 7 JUNHO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (courgette, cebola, batata, massa, cenoura)	109
<b>Prato</b>	Fêveras de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	615
<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa, alface	80
<b>Sobremesa</b>	Pêra/ Laranja	64/46
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e couve lombarda (couve, alho francês, cebola, cenoura)	180
<b>Prato</b>	Peixe (pescada) assado no forno com batata assada	257
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	101
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Canja (cenoura, frango, arroz)	176
<b>Prato</b>	Perna de frango estufada com massa fettuccine	583
<b>Salada</b>	Beterraba, pepino, tomate	49
<b>Sobremesa</b>	Melão/Pêra	30/64
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Crema de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	60
<b>Prato</b>	Arroz de peixe (vários peixes) com brócolos cozidos	355
<b>Salada</b>		49
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	164
<b>Prato</b>	Rojões (carne de porco) com batata cozida	266
<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 3 A 7 JUNHO

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

		Energia (a) (Kcal)
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (courgette, cenoura, couve, batata)	180
<b>Prato</b>	Calamares com arroz de cenoura	244
<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana	46/85

<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Aveludado de couve flor (couve flor, cenoura, courgette, batata)	67
<b>Prato</b>	Perú assado no forno com esparguete cozido	192
<b>Salada</b>	Beterraba, pepino, alface	52
<b>Sobremesa</b>	Melão/Pêra	30/64

<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho (batata, nabo, feijão vermelho, cenoura)	131
<b>Prato</b>	Peixe (salmão) grelhado no forno com batata cozida e legumes salteados	390
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Nectarinas/Banana	50/85



## Churrasco do Colégio D. José I

<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (Couve, chouriça, batata)	197
<b>Prato</b>	Costeletas, entrecosto, bifes e salsichas frescas grelhadas com batata frita	630
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Maçã	64/45

**Marca a tua senha de almoço e trás a tua manta... Participa!**

**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 11 A 14 DE JUNHO

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

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, cenoura, alho francês)	75
<b>Prato</b>	Peixe (Badejo) grelhado no forno com arroz de legumes	277
<b>Salada</b>	Alface, milho, beterraba	76
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pêra	45/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
<b>Prato</b>	Bifes (peru) de cebolada com batata cozida	285
<b>Salada</b>	Tomate, alface, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/nectarinas	46/50
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (cenoura, espinafres, cebola, courgette)	121
<b>Prato</b>	Peixe (galo) grelhado no forno com salada de grão de bico (tomate, cebola, salsa, grão de bico)	201
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Melão/Maçã	30/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (courgette, tomate, nabo, cenoura, couve)	180
<b>Prato</b>	Farfalle de atum e molho de tomate (massa, atum, ervilhas)	366
<b>Salada</b>	Beterraba, alface, couve roxa	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 JUNHO

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

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

## SEMANA DE 24 A 28 JUNHO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (batata, cenoura, massa courgette)	109
<b>Prato</b>	Panados (porco) com arroz de cenoura	467
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45/46
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve Portuguesa (nabo, batata, couve, cebola, cenoura)	109
<b>Prato</b>	Grelhada mista de peixe (vários peixes) no forno com batata à murro e peixinhos da horta	385
<b>Salada</b>	Pepino, milho, tomate	72
<b>Sobremesa</b>	Banana/Pêra	85/64
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco (feijão, massa, batata, cenoura, nabo, cebola)	131
<b>Prato</b>	Macarrão riscado com carne de vaca	433
<b>Salada</b>	Tomate, couve roxa, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã assada/Laranja	98/46
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças (cenoura, cebola, nabiças, batata)	60
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas (bacalhau, batata, natas)	608
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Banana/Pêra	85/64
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, chouriça, couve, enchido)	176
<b>Prato</b>	Bifes de peru grelhados no forno com arroz de ervilhas	201
<b>Salada</b>	Beterraba, alface, tomate	52
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Nectarinas	46/30

**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 24 A 28 DE JUNHO

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

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