

## SEMANA DE 1 A 5 DE JULHO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa primavera (courgette, nabo, couve, cenoura)	95
<b>Prato</b>	Massinha de peixe com delícias do mar (cotovelinhos, alabor, tomate, pimento, cebola)	471
<b>Salada</b>	Couve roxa, tomate, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã	46/45
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (courgette, feijão verde, batata, cenoura)	149
<b>Prato</b>	Carne (porco) assada no forno com puré de batata	457
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Melão	64/30
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês (batata, cenoura, alho francês, courgette)	63
<b>Prato</b>	Arroz de feijão vermelho com filetes de pescada	303
<b>Salada</b>	Pepino, alface, beterraba	52
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Canja (frango, cenoura, arroz)	176
<b>Prato</b>	Perna de Frango guisada com cenoura, ervilhas e massa espiral	583
<b>Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa	80
<b>Sobremesa</b>	Melão/Laranja	30/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, espinafres, cenoura, cebola, courgette)	121
<b>Prato</b>	Atum com salada russa	138
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Melancia/Pêra	15/64

**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 1 A 5 DE JULHO

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

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

## SEMANA DE 8 A 12 DE JULHO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa (cebola, batata, courgette, cenoura, couve)	116
<b>Prato</b>	Hambúrguer (aves) grelhado no forno com arroz de cenoura	491
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	99
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, couve, chouriça)	176
<b>Prato</b>	Peixe (pescada) assado com batata assada e couve flor gratinada	347
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Maçã/logurte de aromas	45/90
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (courgette, cebola, cenoura, couve lombarda)	180
<b>Prato</b>	Bifes (peru) grelhados no forno com massa tagliatella e cogumelos	450
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Melão	64/30
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa à lavrador (batata, cebola, feijão vermelho, nabo, cenoura)	131
<b>Prato</b>	Peixe (Abrótea) grelhado no forno com arroz de tomate	274
<b>Salada</b>	Milho, cenoura, tomate	98
<b>Sobremesa</b>	Melancia/Banana	15/85
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve, nabo)	60
<b>Prato</b>	Jardineira de frango (batata, cenoura, feijão verde, chouriço, tomate)	406
<b>Salada</b>	Couve roxa, alface, cenoura	80
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	46/85

**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 8 A 12 DE JULHO

- 2.ª Feira | Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época
- 3.ª Feira | Pão com marmelada ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 4.ª Feira | Bolo pão de ló ou pão com manteiga e sumo
- 5.ª Feira | Leite Gresso 200ml branco/chocolate com pão com fiambre ou manteiga
- 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 19 DE JULHO

		Energia (a)
		(Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (batata, tomate, cenoura, courgette, couve)	180
<b>Prato</b>	Peixe (badejo) cozido com ovo, batata, cenoura e couve	382
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Aletria/Maçã	331/45
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças (cenoura, nabiças, batata, courgette)	60
<b>Prato</b>	Carne à Valenciana (carne de porco e de frango, arroz e ervilhas)	626
<b>Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa	54
<b>Sobremesa</b>	Laranja /Pêra	46/64
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de peixe (alho francês, cenoura, vários peixes)	87
<b>Prato</b>	Peixe (galo) grelhado no forno com batata assada	274
<b>Salada</b>	Milho, beterraba, cenoura	99
<b>Sobremesa</b>	Banana/Melancia	46/15
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, cebola, tomate)	149
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (massa, carnes de porco picada)	477
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Melão/Maçã	30/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (batata, cebola, cenoura, massa)	109
<b>Prato</b>	Peixe (salmão) grelhado com grão de bico e legumes cozidos	302
<b>Salada</b>		
<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 15 A 19 DE JULHO

- 2.<sup>a</sup> Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite
- 3.<sup>a</sup> Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 4.<sup>a</sup> Feira | Leite Gresso 200ml branco/chocolate e pão com queijo/fiambre
- 5.<sup>a</sup> Feira | Croissant com fiambre ou manteiga e sumo
- 6.<sup>a</sup> Feira | Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época

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

## COLÉGIO D. JOSÉ I

### SEMANA DE 22 A 26 DE JULHO

		Energia (a)
		(Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora (batata, abóbora, alho francês)	90
<b>Prato</b>	Rissóis de carne com arroz de ervilhas	432
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, couve, chouriço)	176
<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (badejo, batata, ovo, azeitonas)	136
<b>Salada</b>	Tomate, couve roxa, alface	54
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve lombarda, tomate, batata, cenoura)	180
<b>Prato</b>	Carne de vaca guisada com Macarronete riscado	433
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	101
<b>Sobremesa</b>	Melancia/Pêra	15/64
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa da avó (batata, cenoura, massa, courgette)	176
<b>Prato</b>	Peixe fresco (carapau) grelhado no forno com batata cozida e molho verde	433
<b>Salada</b>	Pepino, beterraba, alface	52
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa (batata, courgette, cenoura, couve, cebola)	116
<b>Prato</b>	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
<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 22 A 26 DE JULHO

- 2.<sup>a</sup> Feira | Pão com manteiga/doce e iogurte líquido
- 3.<sup>a</sup> Feira | Bolo mármore ou pão com manteiga e sumo
- 4.<sup>a</sup> Feira | Pão com queijo/fiambre leite Gresso 200ml branco/chocolate
- 5.<sup>a</sup> Feira | Gelatina e pão com manteiga de amendoim ou fiambre e fruta da época
- 6.<sup>a</sup> Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite

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



## COLÉGIO D. JOSÉ I

### SEMANA DE 29 A 31 DE JULHO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras ( courgette, cenoura, massa, cebola)	109
<b>Prato</b>	Atum com feijão frade e ovo	335
<b>Salada</b>	Cebola, cenoura, alface	103
<b>Sobremesa</b>	Melão/Pêra	30/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, cebola)	149
<b>Prato</b>	Perú assado no forno com arroz branco	192
<b>Salada</b>	Tomate, couve roxa, alface	54
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45/46
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera (couve, nabo, batata, cenoura)	95
<b>Prato</b>	Carbonara de peixe (massa, vários peixes)	201
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	101
<b>Sobremesa</b>	Banana/Pêra	85/64

**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.



## SEMANA DE 29 A 31 DE JULHO

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