

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 2 A 4 DE JANEIRO

		Energia (a) (Kcal)
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (couve, batata, cenoura, tomate)	180
Prato	Bifes de peru grelhados no forno com arroz de cenoura	450
Salada	Alface, cenoura, tomate	72
Sobremesa	Maçã/Pêra	45/64

QUINTA		
Sopa	Sopa da avó (cebola, couve, batata, cenoura)	180
Prato	Almôndegas (vaca) com esparguete cozido	432
Salada	Milho, couve roxa, tomate	75
Sobremesa	Laranja/Banana	46/85

SEXTA		
Sopa	Creme de abóbora (abóbora, courgette, cebola, batata)	73
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com batata à murro	138
Salada	Cenoura, milho, tomate	98
Sobremesa	Clementinas/Maçã	46/46

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 2 A 4 DE JANEIRO

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

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

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 7 A 11 DE JANEIRO

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (batata, alho francês, couve, cenoura)	180
Prato	Douradinhos de pescada grelhados no forno com arroz branco	302
Salada	Alface, cenoura, milho	93
Sobremesa	Laranja/Pêra	46/64
TERÇA		
Sopa	Canja (frango, cenoura, arroz)	220
Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, cogumelos e cotovelos	415
Salada	Alface, cenoura, tomate	72
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46
QUARTA		
Sopa	Sopa de grão de bico (grão, massa, cenoura, courgette)	60
Prato	Peixe (salmão) grelhado com arroz de legumes	264
Salada	Cenoura, beterraba, milho	99
Sobremesa	Banana/Pêra	85/64
QUINTA		
Sopa	Sopa de espinafres (courgette, cenoura, espinafres)	91
Prato	Bifes (porco) de cebolada com batata cozida	
Salada	Beterraba, tomate, alface	70
Sobremesa	Maçã/Laranja	45/46
SEXTA		
Sopa	Sopa de couve portuguesa (cebola, cenoura, nabo, couve)	116
Prato	Carbonara de peixe (massa de laços, vários peixes)	471
Salada	Cenoura, alface, tomate	72
Sobremesa	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 7 A 11 DE JANEIRO

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

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 14 A 18 DE JANEIRO

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Creme de legumes (batata, alho francês, tomate)	60
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno com arroz de ervilhas	578
Salada	Alface, cenoura, tomate	72
Sobremesa	Maçã/Laranja	45/46
TERÇA		
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, massa, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Peixe (Red-fish) assado com batata assada	282
Salada	Alface, cenoura, milho	93
Sobremesa	Pêra/Banana	64/85
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (batata, cebola, couve, courgette, cenoura)	164
Prato	Empadão (arroz) de carne (porco)	1201
Salada	Couve roxa, tomate, beterraba	52
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46
QUINTA		
Sopa	Sopa de brócolos (cenoura, cebola, courgette, brócolos)	193
Prato	Peixe (Galo) grelhado no forno com grão de bico e legumes salteados	302
Salada	Tomate, alface, cenoura	73
Sobremesa	Banana/Pêra	85/64
SEXTA		
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriça)	197
Prato	Carne (porco) à Lavrador (couve, tomate, cenoura, massa, feijão vermelho, nabo)	472
Salada	Tomate, alface, cenoura	72
Sobremesa	Laranja/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.



LANCHE

SEMANA DE 14 A 18 DE JANEIRO

- 2.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 3.ª Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite
- 4.ª Feira | Pão de forma com fiambre ou manteiga e sumo
- 5.ª Feira | Iogurte de aromas e pão com queijo/bolachas e fruta da época
- 6.ª Feira | Pão com doce 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 21 A 25 DE JANEIRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Creme de abóbora (batata, abóbora, courgette)	90
Prato	Bolos de bacalhau com arroz de tomate	432
Salada	Alface, cenoura, couve roxa	75
Sobremesa	Pêra/Maçã	64/45
TERÇA		
Sopa	Caldo verde (batata, chouriça, couve)	197
Prato	Perú assado no forno com esparguete	180
Salada	Milho, beterraba, alface	76
Sobremesa	Banana/Laranja	85/46
QUARTA		
Sopa	Sopa de letras (massa, courgette, cenoura, batata)	109
Prato	Peixe (badejo) estufado com puré de batata e legumes cozidos	333
Salada		
Sobremesa	Nectarinas/Pêra	50/64
QUINTA		
Sopa	Sopa de nabiças (cenoura, cebola, courgette, nabiças)	60
Prato	Carne de porco à Camponesa (carne de porco, tomate, cenoura, nabo, couve) com arroz branco	472
Salada	Tomate, cenoura, beterraba	75
Sobremesa	Laranja/Maçã	46/45
SEXTA		
Sopa	Sopa de feijão verde (courgette, cenoura, feijão verde, batata)	149
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com feijão frade	390
Salada	Cebola, tomate, cenoura, alface	119
Sobremesa	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.



LANCHE

SEMANA DE 21 A 25 DE JANEIRO

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

SEMANA DE 28 DE JANEIRO A 1 DE FEVEREIRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa Juliana (batata, cebola, couve, courgette, cenoura)	164
Prato	Hambúrguer (aves) grelhado no forno com massa tagliatella	296
Salada	Milho, beterraba, alface	76
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46
TERÇA		
Sopa	Sopa de feijão verde (courgette, cenoura, feijão verde, batata)	149
Prato	Peixe (Red-fish) assado com batata assada	282
Salada	Tomate, couve roxa, alface	54
Sobremesa	Maçã/Laranja	45/85
QUARTA		
Sopa	Creme de legumes (batata, alho francês, tomate)	60
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco (carnes de porco, cenoura, chouriça, couve, feijão)	699
Salada		
Sobremesa	Clementinas/Pêra	50/64
QUINTA		
Sopa	Sopa de nabijas (cenoura, cebola, courgette, nabijas)	60
Prato	Peixe (Galo) grelhado no forno com batata cozida e legumes salteados	302
Salada		
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45
SEXTA		
Sopa	Canja (frango, cenoura, arroz)	220
Prato	Bifes de frango grelhados no forno com massa de laços	450
Salada	Alface, cenoura, tomate	
Sobremesa	Pêra/Clementinas	64/50

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 28 DE JANEIRO A 1 DE FEVEREIRO

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

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