

SEMANA DE 5 A 9 DE NOVEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa primavera (courgette, nabo, couve, cenoura)	95
Prato	Farfalle com atum e ervilhas (massa, atum, ervilhas)	366
Salada	Couve roxa, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	46/45
TERÇA		
Sopa	Sopa de letras (massa, courgette, batata, cenoura)	116
Prato	Carne (porco) assada com puré de batata	457
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Pêra/Clementinas	64/46
QUARTA		
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão)	230
Prato	Arroz de lulas com brócolos cozidos	355
Salada		
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
QUINTA		
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (alho francês, couve, cebola, cenoura, courgette)	180
Prato	Macarrão riscado com carne (vaca)	433
Salada	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46



Dia S. Martinho

SEXTA		
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriça)	197
Prato	Arroz Xau Xau (ovo fiambre, salsicha, cenoura, ervilhas)	478
Salada	Alface, beterraba, milho	76
Sobremesa	Maçã/ Castanhas assadas	45/130

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 5 A 9 DE NOVEMBRO

- 2.ª Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite
- 3.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 4.ª Feira | Iogurte de aromas com pão com queijo/bolachas e fruta da época
- 5.ª Feira | Pão de forma com manteiga de amendoim ou manteiga e sumo
- 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 12 A 16 DE NOVEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de couve portuguesa (cebola, courgette, cenoura, couve)	116
Prato	Hambúrguer (aves) grelhado no forno com massa tagliatella	296
Salada	Alface, cenoura, milho	99
Sobremesa	Pêra /Banana	64/85
TERÇA		
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriça, cebola)	197
Prato	Peixe (pescada) estufado com batata cozida e tigelada de legumes	376
Salada		
Sobremesa	Maçã/Pudim de caramelo	45/172
QUARTA		
Sopa	Sopa de feijão verde (courgette, cebola, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Rancho (carne de porco, massa, grão, chouriça, cenoura)	457
Salada		
Sobremesa	Pêra/Clementinas	64/46
QUINTA		
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cebola, espinafres, cenoura)	121
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com batata à murro	274
Salada	Milho, cenoura, tomate	98
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
SEXTA		
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, alho francês)	75
Prato	Frango assado no forno com ervilhas, cenoura, cogumelos e massa	583
Salada	Couve roxa, alface, cenoura	80
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.



LANCHE

SEMANA DE 12 A 16 DE NOVEMBRO

- 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 marmelada ou manteiga e fruta da época
- 4.ª Feira | Pães de leite com fiambre ou manteiga e sumo
- 5.ª Feira | Iogurte líquido com 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.

SEMANA DE 19 A 23 DE NOVEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Peixe (Red Fish) assado com arroz branco	351
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
TERÇA		
Sopa	Canja (cenoura, frango, arroz)	176
Prato	Bifes (frango) grelhados no forno com massa tagliatella	450
Salada	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Laranja /Pêra	46/64
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (batata, tomate, cenoura, couve)	180
Prato	Peixe (filetes de pescada) frito com arroz de tomate	222
Salada	Milho, beterraba, cenoura	99
Sobremesa	Banana/logurte de aromas	46/90
QUINTA		
Sopa	Sopa da avó (courgette, nabo, alho francês, cenoura, cebola)	176
Prato	Lasanha de carne (massa, carne picada, cenoura, cogumelos, bechamel)	620
Salada	Tomate, cenoura, alface	77
Sobremesa	Clementinas/Maçã	46/45
SEXTA		
Sopa	Creme de alho francês (batata, alho francês, tomate)	63
Prato	Peixe (salmão) grelhado com batata cozida e legumes salteados	390
Salada		
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 19 A 23 DE NOVEMBRO

- 2.ª Feira | Pão com manteiga de amendoim ou queijo e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 3.ª Feira | Croissant com fiambre ou manteiga e sumo
- 4.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 5.ª Feira | Iogurte de aromas com pão com fiambre/bolachas 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.

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 26 A 30 DE NOVEMBRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Aveludado de legumes (courgette, cenoura, alho francês)	75
Prato	Carne à Portuguesa (carne de porco, couve, cenoura) com arroz branco	343
Salada		
Sobremesa	Laranja/Pêra	46/64
TERÇA		
Sopa	Caldo verde (batata, couve, cenoura, chouriço)	131
Prato	Peixe (badejo) assado com batata assada	264
Salada	Tomate, couve roxa, alface	54
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, tomate, batata, cenoura)	180
Prato	Esparguete à Bolonhesa (esparguete, carnes de porco)	477
Salada	Alface, cenoura, milho	101
Sobremesa	Clementinas/Pêra	46/64
QUINTA		
Sopa	Sopa de letras (batata, cenoura, massa, courgette)	109
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com batata cozida	214
Salada	Milho, beterraba, alface	76
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45
SEXTA		
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	121
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
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.



LANCHE

SEMANA DE 26 A 30 DE NOVEMBRO

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