

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 9 A 13 DE OUTUBRO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, brócolos, cenoura)	193
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno massa tagliatella	482
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Pêra/Maçã	64/45
TERÇA		
Sopa	Sopa de feijão vermelho (cebola, courgette, cenoura, massa, feijão)	131
Prato	Peixe (badejo) cozido com batata, cenoura, couve e ovo	382
Salada		
Sobremesa	Leite creme/Banana	198/85
QUARTA		
Sopa	Sopa de espinafres (courgette, cebola, cenoura, espinafres)	91
Prato	Perú assado com arroz de cenoura	351
Salada	Tomate, alface, couve roxa	54
Sobremesa	Nectarina/Kiwi	50/46
QUINTA		
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	75
Prato	Peixe (cardinal) assado com batata assada	264
Salada	Alface, beterraba, tomate	52
Sobremesa	Maçã/Laranja	45/46
SEXTA		
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, nabiças, cenoura)	60
Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, chouriça, cenoura, feijão, couve) com arroz branco	699
Salada	Couve roxa, alface, cenoura	80
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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 9 A 13 DE OUTUBRO

- 2.ª Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite
- 3.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 4.ª Feira | Iogurte de aromas com bolachas e pão com manteiga
- 5.ª Feira | Bolo de iogurte e sumo 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.