

SEMANA DE 4 A 8 DE MARÇO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de legumes (batata, couve, nabo, cenoura)	116
Prato	Prego no prato (costeletas de porco, ovo, batata frita)	379
Salada	Alface, couve roxa, tomate	54
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45
QUARTA		
Sopa	Creme de cenoura e couve de flor (batata, cenoura, cebola couve flor)	67
Prato	Douradinhos de pescada confeccionados no forno com arroz de cenoura	165
Salada	Tomate, pimento, alface	55
Sobremesa	Clementinas/Pêra	46/44
QUINTA		
Sopa	Caldo verde (batata, couve, cebola, chouriça)	193
Prato	Carne (porco) estufada com cenoura e massa espiral	433
Salada	Alface, tomate, beterraba	52
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
SEXTA		
Sopa	Sopa de feijão verde (cebola, batata, cenoura, feijão verde)	131
Prato	Peixe (badejo) assado com batata assada	264
Salada	Tomate, alface, couve roxa	54
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46

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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 4 A 8 DE MARÇO

- 2.ª Feira | Pão com chocolate 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 fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 6.ª Feira | Iogurte líquido e pão com queijo ou manteiga e fruta da época

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

SEMANA DE 11 A 15 DE MARÇO

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa Primavera (courgette, cenoura, nabo, couve)	95
Prato	Rissóis de Peixe com arroz de legumes	420
Salada	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Laranja/Banana	46/85
TERÇA		
Sopa	Sopa de feijão branco (feijão, cenoura, massa, courgette)	230
Prato	Perú assado no forno com esparguete	180
Salada	Cenoura, beterraba, milho	98
Sobremesa	Maçã/Pêra	45/64
QUARTA		
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, alho francês, nabo)	180
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, azeitonas)	136
Salada	Couve roxa, alface, cenoura	80
Sobremesa	Banana/logurte de aromas	85/90
QUINTA		
Sopa	Sopa Portuguesa (cenoura, cebola, batata, couve)	116
Prato	Arroz de carne e ervilhas (vaca e salsicha)	333
Salada	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46
SEXTA		
Sopa	Sopa de letras (cebola, courgette, cenoura, massa)	109
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com batata cozida	471
Salada	Tomate, cenoura, alface	77
Sobremesa	Clementinas/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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 11 A 15 DE MARÇO

2.ª Feira | Pão com doce ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

3.ª Feira | Iogurte de aromas com pão com fiambre/bolachas e fruta da época

4.ª Feira | Croissant com queijo ou manteiga e sumo

5.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

6.ª Feira | Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época

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

SEMANA DE 18 A 22 DE MARÇO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Creme de cenoura (courgette, cenoura, batata)	67
Prato	Atum com feijão frade e ovo	381
Salada	Cebola, tomate, Alface	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	46/45

ALMOÇO CONVÍVIO - DIA DO PAI/FAMÍLIA

TERÇA		
Sopa	Caldo verde (batata, chouriça, couve)	193
Prato	Bifanas no pão	406
Salada		
Sobremesa	Fruta da época	

QUARTA		
Sopa	Sopa de espinafres (courgette, cebola, cenoura, espinafres)	91
Prato	Peixe (Red-Fish) assado com arroz branco e legumes salteados	447
Salada		
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46

QUINTA		
Sopa	Creme de alho francês (cenoura, batata, alho francês, tomate)	63
Prato	Jardineira (carne de porco, chouriça, legumes, batata)	508
Salada	Tomate, milho, beterraba	73
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46

SEXTA		
Sopa	Sopa Juliana (couve, batata, cenoura, cebola)	180
Prato	Arroz de pota com brócolos cozidos	301
Salada		
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85

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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 18 A 22 DE MARÇO

2.ª Feira | Pão de forma com queijo ou manteiga e sumo

3.ª Feira | Iogurte líquido e pão com fiambre 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 | Cereais com leite ou pão com queijo ou manteiga e leite

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 25 A 29 DE MARÇO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de Inverno (batata, nabo, massa, cenoura)	109
Prato	Carbonara de peixe (massa de laços, vários peixes) com delícias do mar	302
Salada	Couve roxa, alface, tomate	54
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
TERÇA		
Sopa	Canja (cenoura, frango, massa)	176
Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura	401
Salada	Alface, tomate, milho	75
Sobremesa	Pêra/Clementinas	64/46
QUARTA		
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cenoura, cebola, nabiças)	60
Prato	Peixe (Galo) grelhado no forno com batata cozida	302
Salada	Salada de Grão de bico (grão, tomate, cebola e salsa)	148
Sobremesa	Maçã/Mousse chocolate	45/177
QUINTA		
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça)	176
Prato	Esparguete à Bolonhesa (massa, carnes de porco)	477
Salada	Tomate, cenoura, alface	74
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46
SEXTA		
Sopa	Sopa de feijão vermelho (feijão, courgette, cenoura, massa, batata, cebola)	131
Prato	Grelhada mista de peixe no forno (vários peixes) com batata à murro	178
Salada	Pimento, cenoura, alface	81
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45

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.



COLÉGIO D. JOSÉ I

LANCHE DA TARDE

SEMANA DE 25 A 29 DE MARÇO

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

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