

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 4 A 8 DE FEVEREIRO

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Sopa de Alho francês e couve lombarda (alho francês, couve, batata, cenoura)	180
Prato	Salada Russa com atum e ovo	138
Salada		
Sobremesa	Maçã/Banana	45/85
TERÇA		
Sopa	Sopa da avó (cebola, couve, batata, nabo, cenoura)	180
Prato	Esparguete à Bolonhesa (esparguete, carne de porco)	477
Salada	Milho, couve roxa, tomate	75
Sobremesa	Laranja/Pêra	46/64
QUARTA		
Sopa	Sopa de letras (massa, courgette, cebola, batata)	109
Prato	Arroz de peixe (vários peixes) com brócolos cozidos	355
Salada		98
Sobremesa	Clementinas/Maçã	46/45
QUINTA		
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, cenoura)	193
Prato	Frango assado no forno com puré de batata	351
Salada	Cenoura, milho, tomate	98
Sobremesa	Pêra/Maçã	46/46
SEXTA		
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, courgette, cebola, batata)	164
Prato	Peixe (solha) frito com arroz de tomate	266
Salada	Cenoura, milho, tomate	98
Sobremesa	Banana/Laranja	85/46

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 4 A 8 DE FEVEREIRO

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

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

SEMANA DE 11 A 15 DE FEVEREIRO

MONDAY

Soup	Carrot cream
Dish	Grilled chicken nuggets with white rice and butter beans and tomato sauce
Salad	Lettuce, beet, carrot
Dessert	Orange



星期二
XING QI'ER

汤	燕窝汤
Tāng	Yànwō tāng
主食一	烤箱烤鱼佐以烤土豆
Zhǔshíyī	Kǎo Xiāng kǎo yú zuǒyǐ kǎo tǔdòu
沙拉	西红柿/玉米/生菜
Shālā	Xīhóngshì/Yùmǐ/Shēngcài
甜点	香蕉
Tiándiǎn	Xiāngjiāo



QUARTA	
Sopa	Sopa de couve portuguesa (cebola, cenoura, nabo, couve)
Prato	Cozido à Portuguesa (várias carnes de porco e frango, cenoura, couve, batata, enchidos) com arroz branco
Salada	
Sobremesa	Maçã



JEUDI	
Soupe	Velouté de petits pois
Plat	Filet de merlan pané et gratin dauphinois
Salade	Salade niçoise
Dessert	Crème brûlée



星期六
XING QI LIU

汤	菠菜汤
Tāng	Bōcài tāng
主食一	炒饭
Zhǔshíyī	Chǎo fàn
沙拉	生菜/西红柿/甜菜
Shālā	Shēngcài/ Xīhóngshì/Tiáncài
甜点	梨
Tiándiǎn	Lí



LANCHE

SEMANA DE 11 A 15 DE FEVEREIRO

- 2.^a Feira | Pão de forma com fiambre ou manteiga e sumo
- 3.^a Feira | Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época
- 4.^a Feira | Pão com chocolate 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 | 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.

COLÉGIO D. JOSÉ I

SEMANA DE 18 A 22 DE FEVEREIRO

		Energia (a)
		(Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Creme de legumes (batata, alho francês, tomate)	60
Prato	Peixe (Red-fish) assado com arroz de legumes	578
Salada	Alface, cenoura, tomate	72
Sobremesa	Maçã/Laranja	45/46
TERÇA		
Sopa	Canja (cebola, massa, cenoura, frango)	179
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilha, cenoura, frango)	406
Salada		
Sobremesa	Pêra/Banana	64/85
QUARTA		
Sopa	Sopa Juliana (batata, cebola, couve, courgette, cenoura)	164
Prato	Lasanha de atum (massa, cenoura, atum, queijo)	1201
Salada	Tomate, alface, couve roxa	54
Sobremesa	Maçã/Clementinas	45/46
QUINTA		
Sopa	Sopa de nabiças (cenoura, cebola, courgette, nabiças)	60
Prato	Fêveras de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
Salada	Alface, tomate, beterraba	52
Sobremesa	Laranja/Pêra	46/64
SEXTA		
Sopa	Sopa de letras (batata, cenoura, massa, cebola)	116
Prato	Peixe cozido (Pescada) com batata cozida, couve e ovo	351
Salada		
Sobremesa	Aletria/Banana	346/85

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 18 A 22 DE FEVEREIRO

- 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 líquido e pão com fiambre ou manteiga e fruta da época
- 5.^a Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 6.^a Feira | Pães de leite com fiambre ou manteiga e sumo

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

SEMANA DE 25 DE FEVEREIRO A 1 DE MARÇO

		Energia (a) (Kcal)
SEGUNDA		
Sopa	Creme de abóbora (batata, abóbora, courgette)	90
Prato	Hambúrguer de aves grelhado no forno com arroz de cenoura	491
Salada	Alface, cenoura, couve roxa	75
Sobremesa	Pêra/Laranja	64/46
TERÇA		
Sopa	Caldo verde (batata, chouriça, couve)	197
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com feijão frade e legumes cozidos	390
Salada		
Sobremesa	Banana/Maçã	85/45
QUARTA		
Sopa	Sopa de letras (massa, courgette, cenoura, batata)	109
Prato	Rolo de carne recheado (fiambre, queijo, espinafres) com esparguete cozido	333
Salada	Tomate, alface, cenoura	72
Sobremesa	Clementinas/Pêra	50/64
QUINTA		
Sopa	Sopa de nabiças (cenoura, cebola, courgette, nabiças)	60
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo, bacalhau)	136
Salada	Tomate, cenoura, beterraba	75
Sobremesa	Laranja/Banana	46/85
SEXTA		
Sopa	Sopa de feijão verde (courgette, cenoura, feijão verde, batata)	149
Prato	Arroz de carne (vaca) e ervilhas	333
Salada	Tomate, cenoura, alface	42
Sobremesa	Maçã/Pêra	45/64

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 25 DE FEVEREIRO A 1 DE MARÇO

- 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 fiambre 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** | Iogurte de aromas com pão com queijo/bolachas e fruta da época
- 6.ª Feira** | Pães de leite com fiambre ou manteiga e sumo

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