

2.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Almôndegas (porco) com esparguete ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão de bico com chocolate e leite simples ou cevada ou chá ^{1,6,7,8}	

3.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilhas ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Peixe à Brás (pescada, batata palha, ovo) ^{3,4}	720
Acompanhamento	Couve roxa, alface, milho	78
Sobremesa	Melão, Banana	30 85
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de bijou com queijo ^{1,6,7}	

4.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e bolachas ^{1,3,6,7,12}	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, chouriço, couve) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa macarronete ^{1,3}	444
Acompanhamento	Legumes cozidos	65
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Padinhas com fiambre e leite simples ou chocolate ou chá ^{1,6,7,8}	

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Bolos de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4,5}	189
Acompanhamento	Beterraba, milho, cenoura	99
Sobremesa	Melancia, Banana	15 85
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ou pão de mistura com manteiga e leite ^{1,6,7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e tortilha de milho ou arroz ^{1,6,7}	
Sopa	Aveludado de cenoura (batata, cenoura, courgette, cebola)	75
Prato	Empadão (arroz) de carne (carne picada de porco, cogumelos, cenoura ralada) ^{1,3}	1201
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bico com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	

3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bijou com manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, nabo, courgette)	149
Prato	Peixe (Red Fish) assado no forno com batata assada ⁴	416
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilha)	131
Sobremesa	Banana, Melancia	85 15
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta ^{1,7}	

4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Perú estufado com cenoura, cogumelos e massa espiral ^{1,3}	406
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Maçã assada, Pêra	98 64
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou chocolate ou cevada ^{1,6,7}	

6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e tortilha de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de couve flor (cenoura, couve flor, batata, courgette, cebola)	75
Prato	Jardineira (batata, cenoura, porco, ervilha, chouriça) ⁶	444
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	75
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga e leite com cevada ou chá ^{1,6,7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Rissóis de carne com arroz de ervilhas e cenouras ^{1,5,6,7}	432
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	77
Sobremesa	Pêra, Melão	64 30
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e tortilha de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Grelhada mista de peixe (vários peixes) com batata a murro ⁴	232
Acompanhamento	Alface, tomate, couve roxa	80
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	Pães de Leite com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de Bijou com manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, tomate, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Bifes de frango grelhados no forno com massa de laços ^{1,3}	450
Acompanhamento	Tomate, cenoura, milho	98
Sobremesa	Nectarinas, Laranja	50 46
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilha de milho ou arroz ^{1,6,7}	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, chouriço, couve) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Salada Russa (batata, cenoura, ervilha) com atum e ovo ^{3,4,7,10}	138
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilha)	65
Sobremesa	Banana, Pudim de caramelo ^{1,3,7}	85 172
Lanche da tarde	Pão de Bico com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	65
Prato	Arroz de carne (carne de porco, ervilha) ^{6,7,10}	333
Acompanhamento	Cenoura, milho, pimento	102
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de bijou com chouriço ou manteiga ^{1,6,7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e tortilha de milho ou arroz ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, batata, espinafres, cebola, courgette)	91
Prato	Douradinhos confeccionados no forno com arroz de legumes ^{1,3,4,7}	302
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	52
Sobremesa	Pêra, Nectarinas	64 50
Lanche da tarde	Padinhas com queijo e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bijou com fiambre ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, courgette, batata)	180
Prato	Lasanha de carne (carne picada, cenoura, cogumelos, massa, molho bechamel) ^{1,3,7}	620
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura e ervilhas)	131
Sobremesa	Banana, Laranja	85 46
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta ^{1,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Canja (cenoura, frango, massa perola) ^{1,3}	176
Prato	Peixe (pescada) guisado com ervilhas, chouriço, batata cozida ^{1,3,4,7,9,10,12}	264
Acompanhamento	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Melão, Pêra	30 64
Lanche da tarde	Bolo de pão de ló e leite ou pão de mistura com manteiga e leite ou chá	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilha de milho ou arroz ^{1,3,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, tomate, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Churrasco do Colégio D. José I Grelhada mista de carnes com batata frita (fêveras, costeletas e salsichas frescas)	489
Acompanhamento	Pimento, milho, alface	75
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de bico com fiambre ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de grão de bico (massa, courgette, grão, cenoura, cebola, courgette, batata)	220
Prato	Peixe (abrótea) grelhado no forno com arroz de cenoura ⁴	237
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Melancia, Pêra	15 45
Lanche da tarde	Pão de forma de cereais com chouriço e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.