

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 04 a 06 de Setembro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	---	---
	PRATO	---	---
	SOBREMESA	---	---
Lanche	---		---
Terça	SOPA	Creme de Legumes.	---
	PRATO	Esparguete à bolonhesa e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/manteiga + Fruta		Cereais com glúten Lactícínios
Quarta	SOPA	Espinafres e grão.	---
	PRATO	Bife de Perú grelhado c/ batata rostti e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/doce/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Filetes com arroz de cenoura e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + papossecos com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Sexta	SOPA	---	---
	PRATO	---	---
	SOBREMESA	---	---
Lanche	---		---

**Nota:** esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

**Dietista Responsável:** Conceição Jardim

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D