

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 03 a 05 de Janeiro

**ALERGÉNIOS
PRESENTES NA
REFEIÇÃO**

Segunda	SOPA		
	PRATO		
	SOBREMESA		
Lanche			
Terça	SOPA		
	PRATO		
	SOBREMESA		
Lanche			
Quarta	SOPA	Espinafres com grão.	---
	PRATO	Filetes de Pescada com arroz de ervilhas e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Laticínios
Quinta	SOPA	Juliana.	---
	PRATO	Frango estufado com massa espiral.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + papossecos com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Laticínios
Sexta	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Pescada cozida com batata, ovo e legumes.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta		Cereais com glúten Laticínios

Nota: esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Dietista Responsável: Conceição Jardim

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D