

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 08 a 12 de Janeiro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Agrião com abóbora.	---
	PRATO	Empadão de arroz com atum e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Juliana.	---
	PRATO	Bife de Perú grelhado c/batata rosti 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	Creme de cenoura e espinafres.	---
	PRATO	Esparguete à bolonhesa e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Canja de massinha.	---
	PRATO	Frango assado no forno c/ massa espiral e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Sexta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Salada de pescada c/grão com batata, ovo e cenoura.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com doce /queijo/manteiga/ + Fruta		Cereais com glúten Lactícínios

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

**Dietista Responsável:** Conceição Jardim  
Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D