

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 15 a 19 de Janeiro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Agrião.	---
	PRATO	Massa espiral c/ovo, ervilhas, cenoura, queijo e fiambre.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Espinafres.	---
	PRATO	Jardineira de vitela com batata.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/manteiga + Fruta		Cereais com glúten Lactícínios
Quarta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Bacalhau à Brás c/arroz branco e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Perú estufado c/cenoura esparguete 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	Juliana.	---
	PRATO	Filetes de pescada no forno c/arroz e salada.	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