

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 10 a 14 de Setembro

### ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO

Segunda	SOPA	Creme de Legumes.	---
	PRATO	Empadão de carne e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + papossecos com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Creme de cenoura c/ espinafres.	---
	PRATO	Bife de frango 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	Juliana.	---
	PRATO	Salada de atum c/ cenoura, batata e ovo.	Peixe
	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	Pizza e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + papossecos com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Sexta	SOPA	Feijão com abóbora.	---
	PRATO	Massa de peixe.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/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