

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 22 a 26 de Janeiro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Empadão de 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	Canja.	---
	PRATO	Bife de frango grelhado com 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	Camponesa.	---
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa.	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	Creme de Cenoura.	---
	PRATO	Piza com 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	Creme de ervilhas.	---
	PRATO	Salada de grão C/bacalhau, batata, cenoura e ovo cozido.	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