

## Colégio de Nossa Senhora do Alto

### Ementa Semanal – 29 de Janeiro a 2 de Fevereiro

#### ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO

Segunda	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Hambúrguer de aves c/ arroz de cenoura 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
Terça	SOPA	Creme de cenoura.	---
	PRATO	Lasanha com 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	Espinafres com grão.	---
	PRATO	Filetes de pescada c/arroz de ervilhas 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	Juliana.	---
	PRATO	Frango estufado 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	Pescada cozida c/ batata, ovo e legumes.	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