

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 12 a 16 de Fevereiro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	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 Laticínios
Terça	SOPA		---
	PRATO	Carnaval	
	SOBREMESA		---
Lanche			
Quarta	SOPA	Grão com espinafres.	---
	PRATO	Pizza com salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Laticínios
Quinta	SOPA	Canja.	---
	PRATO	Massa gratinada com frango 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 Laticínios
Sexta	SOPA	Juliana.	---
	PRATO	Massinha de peixe.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com doce /queijo/manteiga/ + Fruta		Cereais com glúten Laticínios

Nota: esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Dietista Responsável: Conceição Jardim

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D