

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 19 a 23 de Março

			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 + paposseco com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Creme de cenoura.	---
	PRATO	Bife de Perú gralhado 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	Camponesa.	---
	PRATO	Salada de bacalhau com grão, batata cenoura e ovo cozido.	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	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
Sexta	SOPA	Agrião com abóbora.	---
	PRATO	Massinha de peixe.	Peixe
	SOBREMESA	Gelatina.	---
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