

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 17 a 21 de Setembro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Agrião com abóbora.	---
	PRATO	Jardineira de vitela c/ massa espiral.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Juliana.	---
	PRATO	Filetes de pescada no forno c/arroz de cenoura e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/manteiga + Fruta		Cereais com glúten Lactícínios
Quarta	SOPA	Espinafres.	---
	PRATO	Esparguete à bolonhesa e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/doce/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Creme de cenoura.	---
	PRATO	Arroz de pato e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Sexta	SOPA	Legumes.	---
	PRATO	Salada de pescada c/grão batata, ovo e cenoura.	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