

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 02 a 06 de Abril

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Bife de Perú grelhado 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	Espinafres.	---
	PRATO	Pizza 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	Pescada cozida com legumes, batata e ovo.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Canja de massinha.	---
	PRATO	Esparguete á bolonhesa 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	Juliana.	---
	PRATO	Hambúrguer de aves c/ arroz primavera.	Cereais com glúten
	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