

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 16 a 20 de Abril

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Juliana.	---
	PRATO	Jardineira de vitela c/massa espiral.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lacticínios
Terça	SOPA	Espinafre com grão.	---
	PRATO	Feijoada de choco c/arroz branco e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/manteiga + Fruta		Cereais com glúten Lacticínios
Quarta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Pizza e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lacticínios
Quinta	SOPA	Canja de massinha.	---
	PRATO	Bife de frango grelhado com batata 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 Lacticínios
Sexta	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Salada de grão c/bacalhau, batata, cenoura e ovo.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com doce /queijo/manteiga/ + Fruta		Cereais com glúten Lacticínios

**Nota:** esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

**Dietista Responsável:** Conceição Jardim

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D