

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 30 de Abril a 04 Maio

			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		---
	PRATO	Feriado	
	SOBREMESA		---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/manteiga + Fruta		
Quarta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Esparguete a bolonhesa e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Juliana.	---
	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
Sexta	SOPA	Agrião com abóbora.	---
	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 Lactícínios

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

**Dietista Responsável:** Conceição Jardim

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D