

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 07 a 11 de Maio

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Juliana.	---
	PRATO	Jardineira de vitela com 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 Lactícínios
Terça	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Filetes de pescada 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	Camponesa.	---
	PRATO	Lasanha 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	Brócolos.	---
	PRATO	Hambúrguer grelhado c/batata rosti 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	Espinafres.	---
	PRATO	Bacalhau á Brás com arroz e salada.	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