

# Colégio de Nossa Senhora do Alto

## Ementa Semanal – 14 a 18 de Maio

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Espinafres.	---
	PRATO	Salada de atum c/ovo batata e cenoura.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Canja.	---
	PRATO	Frango no forno c/arroz de ervilhas 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	Agrião.	---
	PRATO	Esparguete á 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	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
Sexta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Massinha de peixe.	Peixe
	SOBREMESA	Gelatina.	---
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