

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 24 a 28 de Setembro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Perú estufado c/ esparguete e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Agrião c/ abóbora.	---
	PRATO	Lombos de pescada c/legumes e batata cozida.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/manteiga + Fruta		Cereais com glúten Lactícínios
Quarta	SOPA	Canja de massinha.	---
	PRATO	Arroz de frango no forno e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão de forma integral com /queijo/fiambre/doce/manteiga + Fruta.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Camponesa.	---
	PRATO	Pizza e salada.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/chocolate + paposseco com queijo/fiambre/doce + Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Sexta	SOPA	Espinafres.	---
	PRATO	Bacalhau á Brás c/arroz branco e salada.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + Pão de forma com /doce/fiambre/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