

Colégio de Nossa Senhora do Alto

Ementa Semanal – 01 a 04 de Outubro

			ALERGÉNIOS PRESENTES NA REFEIÇÃO
Segunda	SOPA	Creme de Agrião.	---
	PRATO	Empadão de carne c/salada de alface, cenoura ralada e cebola.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/achocolatado + pão caseiro c/ queijo/doce e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Terça	SOPA	Creme de legumes.	---
	PRATO	Massinha de peixe.	Peixe
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte sólido + papossecos c/creme vegetal, queijo, fiambre +fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Quarta	SOPA	Grão c/ nabiças.	---
	PRATO	Bife de Perú grelhado c/ batata rosti e salada de alface, tomate e cebola.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Iogurte líquido + Pão integral c/creme vegetal /fiambre/doce/+ Fruta e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Quinta	SOPA	Feijão verde.	---
	PRATO	Jardineira com batata.	Cereais com glúten
	SOBREMESA	Fruta da época.	---
Lanche	Leite branco/achocolatado + pão caseiro com queijo/doce e palitos de cenoura.		Cereais com glúten Lactícínios
Sexta	SOPA		---
	PRATO	Feriado	
	SOBREMESA		---
Lanche			

Nota: esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Dietista Responsável: Conceição Jardim

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº1129D