

# Ementa COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO E LANCHE

Semana  
04 a 08-10-2021

<b>2ª Feira</b>		<b>04/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	de legumes	
<b>Prato</b>	Frango estufado com macarrão a);	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
<b>3ª Feira</b>		<b>05/10/2021</b>
<b>Sopa</b>		
<b>Prato</b>		
<b>Sobremesa</b>		
<b>Lanche</b>		
<b>4ª Feira</b>		<b>06/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	de Couve Flor / com vitela	
<b>Prato</b>	Empadão de carne ; Salada ( g)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
<b>5ª Feira</b>		<b>07/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	de hortaliça com grão / com peixe	
<b>Prato</b>	Pescada à Romana com arroz de feijão; d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>08/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	Hortaliça com feijão branco / com frango	
<b>Prato</b>	Almôndegas com esparguete; salada a)	
	Almôndegas de lentilhas com esparguete ( vegetariano)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	

**Nota : A ementa pode ser alterada**

**Informação relativa aos alérgenos**

- a) Cereais com glúten
- b) Crustáceos
- c) Ovos
- d)- Peixe

- g) Leite
- h) Frutos de Casca Rija
- i) Aipo
- j) Mostarda

- l) Dióxido de enxofre e sulfitos
- m) Moluscos
- n) Tremeços

e)- Amendoins  
f) Soja

k) Sementes de sésamo

