

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
18-10-2021 a 22-10-2021

ALMOÇO

2ª Feira		18/10/2021
Sopa	Canja de Galinha com massinha a)/ Creme de legumes com frango	
Prato	Jardineira de Frango (legumes incorporados)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
3ª Feira		19/10/2021
Sopa	de Alho Francês/ com peixe	
Prato	Salada de peixe com massa lacinhos, ovo, cenoura e bróculos a)c)d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
4ª Feira		20/10/2021
Sopa	de Couve-flôr / com peru	
Prato	Vitela assada no forno com esparguete a); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
5ª Feira		21/10/2021
Sopa	hortaliça e feijão branco / com peixe	
Prato	Pescada gratinada com batata e bróculos c), g) d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
6ª Feira		22/10/2021
Sopa	Creme de abóbora / com vitela	
Prato	Lasanha de legumes ; a) / opção proteína animal	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	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
- e)- Amendoins

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

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

f) Soja