

# Ementa COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e LANCHE

Ementa de 25-10-2021 a 29-10-2021

<b>2ª Feira</b>		<b>25/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha / de legumes com galinha	
<b>Prato</b>	Picadinho de vitela com macarrão a) ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>26/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	de nabiças / com peixe	
<b>Prato</b>	Calamares à Romana com arroz de feijão a), c), d) ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>27/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	de Repolho/ com vitela	
<b>Prato</b>	Rolo de carne com esparguete a) ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
<b>5ª Feira</b>		<b>28/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	macedónia de legumes	
<b>Prato</b>	Pescada à Brás c)g)d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>29/10/2021</b>
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com pevide a)/ Sopa de legumes com galinha	
<b>Prato</b>	Massa integral com legumes / opção com proteína animal	
<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

g) Leite

- b) Crustáceos
- c) Ovos
- d)- Peixe
- e)- Amendoins
- f) Soja

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