

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e Lanche

Semana  
18-02-2019 a 22-02-2019

<b>2ª Feira</b>		<b>18-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Canja de galinha / Sopa de Legumes com Galinha	
<b>Prato</b>	Cubos de Perú com arroz ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>19-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com peixe	
<b>Prato</b>	Salada de peixe com legumes e massa fusili	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>20-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Couve Portuguesa/ com vitela	
<b>Prato</b>	Vitela estufada com macarrão a) ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>21-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	creme de alho francês / com peixe	
<b>Prato</b>	Pescada cozida com ovo, cenoura, batata e bróculos c), d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>22-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Repolho / com vitela	
<b>Prato</b>	Rolo de carne com esparguete; Legumes a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alérgenos

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite                |
| b) Crustáceos         | h) Frutos de Casca Rija |
| c) Ovos               | i) Aipo                 |
| d)- Peixe             | j) Mostarda             |
| e)- Amendoins         | k) Sementes de sésamo   |
| f) Soja               |                         |