

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana  
18-02-2018 a 22-02-2019

## ALMOÇO

<b>2ª Feira</b>		<b>18-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	
<b>Prato</b>	Strogonof de peru g); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>19-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	
<b>Prato</b>	Salada de Peixe (peixe cozido , ovo, batata e legumes) c) d)	
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta / iogurte	
<b>4ª Feira</b>		<b>20-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Agrião	
<b>Prato</b>	carne de vaca estufada com macarrão a) ; salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>5ª Feira</b>		<b>21-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Bróculos	
<b>Prato</b>	Calamares no forno com arroz de feijão a) c) d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ iogurte	
<b>6ª Feira</b>		<b>22-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Alho francês	
<b>Prato</b>	Rolo de carne com Esparguete e Salada a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alergénios

- a) Cereais com glúten
- b) Crustáceos
- c) Ovos
- d)- Peixe
- e)- Amendoins
- f) Soja

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

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