

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana  
11 a 15-03-2019

<b>2ª Feira</b>		<b>11-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com pevide a)	
<b>Prato</b>	Gratinado de Frango com massa Penne, Salada a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>12-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de ervilha	
<b>Prato</b>	Pudim de Atum c) d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta/iogurte	
<b>4ª Feira</b>		<b>13-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Couve flôr	
<b>Prato</b>	Feijoada à transmontana (porco, vitela e frango); repolho	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>5ª Feira</b>		<b>14-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	de bróculos	
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada no forno com arroz e legumes salteados d) c)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/	
<b>6ª Feira</b>		<b>15-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	creme de abóbora	
<b>Prato</b>	Rolo de Carne com Esparguete a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	

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               |                         |