

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana  
18 a 22-03-2019

<b>2ª Feira</b>		<b>18-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha comm massinha e hortelã a)	
<b>Prato</b>	Jardineira de Aves	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>19-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Hortaliça	
<b>Prato</b>	Bacalhau Espiritual (com natas, cenoura); Salada d) g)	
<b>Sobremesa</b>	Pudim Flan / Fruta/ iogurte	
<b>4ª Feira</b>		<b>20-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Couve Galega com feijão	
<b>Prato</b>	Roti de peru com arroz de ervilhas; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		<b>21-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	creme de abóboda	
<b>Prato</b>	Pescada Gratinada com batata e bróculos d)g)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		<b>22-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	
<b>Prato</b>	Carne de vaca assada com massa lacinhos a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alergénios

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 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               |                         |