

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana  
15 a 19-10-2018

<b>2ª Feira</b>		<b>15-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com letras a)	
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com cogumelos; arroz; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>16-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	Nabiças	
<b>Prato</b>	Macarrão gratinado com queijo, salmão e bróculos (a,d,g)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /iogurte	
<b>4ª Feira</b>		<b>17-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	de bróculos	
<b>Prato</b>	Chili com feijão preto; arroz	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /iogurte	
<b>5ª Feira</b>		<b>18-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	juliana	
<b>Prato</b>	Massada de peixe (d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /iogurte	
<b>6ª Feira</b>		<b>19-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	
<b>Prato</b>	Esparguete à carbonara (d); salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /iogurte	

**Nota : A ementa pode ser alterada**

**Informação relativa aos alérgenos**

- 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