

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana  
22-10-2018 a 26-10-2018

## ALMOÇO

<b>2ª Feira</b>		<b>22-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com massinha a)/ Creme de legumes com frango	
<b>Prato</b>	Frango gratinado com massa penne (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>23-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	de Alho Francês/ com peixe	
<b>Prato</b>	Pescada Assada no forno com batata assada; Salada d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>24-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	de Couve-flôr / com vitela	
<b>Prato</b>	Tirinhas de Vitela com arroz ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>25-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	hortaliça e feijão branco / com peixe	
<b>Prato</b>	salada de pescada com batata, ovo, ervilhas e cenoura (a,c,d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>26-10-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora / com vitela	
<b>Prato</b>	Hamburguers de bovino com batata e salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	

**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) Tremeços