

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana 03 a 7 setembro

<b>2ª Feira</b>		<b>03-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha a) com hortelã	
<b>Prato</b>	Frango estufado com macarrão (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte de Fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>04-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	
<b>Prato</b>	Pescada (d) à Gomes Sá; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte de Fruta	
<b>4ª Feira</b>		<b>05-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Juliana	
<b>Prato</b>	Perna de Perú assada com puré de maçã e arroz de açafraão	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte de Fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>06-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Espinafres com grão	
<b>Prato</b>	Bolonesa de Atum (a, d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte de Fruta	
		<b>07-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	
<b>Prato</b>	Carne de Porco à Portuguesa; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / Iogurte de Fruta	

### Nota : A ementa pode 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) Tremeços