

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana 10 A 14-09-2018

<b>2ª Feira</b>		<b>10-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha a)	
<b>Prato</b>	Arroz de aves à moda antiga; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / iogurte de fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>11-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Hortaliça com feijão branco	
<b>Prato</b>	Bifes de atum de cebolada com batat cozida e bróculos	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / iogurte de fruta	
<b>4ª Feira</b>		<b>12-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	
<b>Prato</b>	Perna de porco estufada com puré	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / iogurte de fruta	
		<b>13-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	de Feijão Verde	
<b>Prato</b>	Salada de bacalhau fresco com batata, grão , cenoura e ovo (c,d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta / iogurte de fruta	
<b>6ª Feira</b>		<b>14-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Nabiças	
<b>Prato</b>	Almôndegas com esparguete (a); 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) Tremoços