

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana  
24 a 28-09-2018

## ALMOÇO

<b>2ª Feira</b>		<b>24-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha a) com hortelã	
<b>Prato</b>	Frango estufado com massa; Salada a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte de fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>25-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno ; arroz de legumes; Salada (d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte de fruta	
<b>4ª Feira</b>		<b>26-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Espinafres	
<b>Prato</b>	Vitela guisada com macarrão (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte de fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>27-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abobora	
<b>Prato</b>	Pudim de atum (d); salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte de fruta	
<b>6ª Feira</b>		<b>28-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	
<b>Prato</b>	lasanha de carne (a); salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte de 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) Tremoços