

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO

Semana de 02 a 06-03-2020

2ª Feira		02-03-2020
Sopa	Canja de Galinha com couscous	
Prato	Jardineira de frango	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
3ª Feira		03-03-2020
Sopa	deAlho Francês	
Prato	Pudim de atum com salada d) c)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
4ª Feira		04-03-2020
Sopa	Creme de Cenoura	
Prato	Rancho (feito com frango, massa, grão, cenoura e repolho) a)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
5ª Feira		05-03-2020
Sopa	Juliana	
Prato	Filetes de Pescada no forno com arroz de cenoura e Salada d)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
6ª Feira		06-03-2020
Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Rolo de carne com esparguete e salada a)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alergénios

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija |
| c) Ovos | i) Aipo |
| d)- Peixe | j) Mostarda |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo |
| f) Soja | |