

Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO

Semana
9 a 13-03-2020

2ª Feira		09-03-2020
Sopa	Canja de galinha com hortelã a)	
Prato	Arroz à Valenciana e salada mista	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
3ª Feira		10-03-2020
Sopa	Sopa de Couve Galega	
Prato	Bacalhau com Natas e salada d);g)	
Sobremesa	Pudin Flan / Fruta/iogurte	
4ª Feira		11-03-2020
Sopa	creme de Nabiça com feijão branco	
Prato	Bife grelhado com esparguete e Salada a)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
5ª Feira		12-03-2020
Sopa	de espinafres	
Prato	Pescada gratinada com batatas e bróculos d)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
6ª Feira		13-03-2020
Sopa	de Agrião	
Prato	Vitela assada com Arroz Branco	
Sobremesa	Fruta/iogurte	

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alérgenos

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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 | |