

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana  
16 a 20-03-2020

<b>2ª Feira</b>		<b>16-03-2020</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com massinha e hortelã a)	
<b>Prato</b>	Frango à Brás com Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>17-03-2020</b>
<b>Sopa</b>	de Hortaliça	
<b>Prato</b>	Bolonesa de Atum com salada mista a) d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/ iogurte	
<b>4ª Feira</b>		<b>18-03-2020</b>
<b>Sopa</b>	de espinafres	
<b>Prato</b>	Vitela Guisada com arroz primavera	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		<b>19-03-2020</b>
<b>Sopa</b>	creme de legumes	
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes Sá com legumes d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		<b>20-03-2020</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	
<b>Prato</b>	Jardineira de carne de vaca	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	

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               |                         |