

# Ementa Refeitório COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO

Semana  
14 a 18-11-2022

<b>2ª Feira</b>		<b>14/11/2012</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com hortelã	
<b>Prato</b>	Massa à bolonhesa (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>3ª Feira</b>		<b>15/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Feijão e repolho	
<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás c) d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/pudim flain	
<b>4ª Feira</b>		<b>16/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Couve-flor	
<b>Prato</b>	Chili de carne de vaca com feijão preto e arroz	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>5ª Feira</b>		<b>17/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Juliana	
<b>Prato</b>	Calamares com arroz de feijão e salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>6ª Feira</b>		<b>18/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Couve galega	
<b>Prato</b>	Lasanha de legumes/com carne a), g)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alérgenos

- |                       |                         |                                  |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite                | l) Dióxido de enxofre e sulfitos |
| b) Crustáceos         | h) Frutos de Casca Rija | m) Moluscos                      |
| c) Ovos               | i) Aipo                 | n) Tremeços                      |
| d)- Peixe             | j) Mostarda             |                                  |
| e)- Amendoins         | k) Sementes de sésamo   |                                  |
| f) Soja               |                         |                                  |