



# Colégio Quinta do Lago



<b>Ementa de 11 a 15 de setembro</b>	
<b>2ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha
<b>Prato</b>	Frango Estufado com esparguete e legumes a)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão (queijo, manteiga, marmelada)/ iogurte / leite
<b>3ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Alho francês / com peixe
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz e salada d)
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão/ Leite com Cereais
<b>4ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes / com vitela
<b>Prato</b>	Vitela estufada com massa penne; legumes a)
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite
<b>5ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Agrião / com peixe
<b>Prato</b>	Salada de peixe c) d)
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão/ Leite com Cereais
<b>6ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de hortaliça com grão / com vitela
<b>Prato</b>	Empadão de carne ; Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite

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               |                         |