

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO E LANCHE

Semana
10 a 14-01-2022

2ª Feira		10/01/2022
Sopa	canja de galinha com massinha a) / Creme de legumes com galinha	
Prato	Arroz de pato no forno ; salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / logurte com fruta	
3ª Feira		11/01/2022
Sopa	de Espinafres com peixe	
Prato	Salada de peixe / atum com massa fusili, milho e bróculos a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa/ Leite com cereais	
4ª Feira		13/01/2022
Sopa	Creme de Cenoura / com vitela	
Prato	Rolo de carne com esparguete a); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / logurte com fruta	
5ª Feira		14/01/2022
Sopa	de feijão e hortaliça / com peixe	
Prato	Pescada estufada com batata e legumes d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa/ Leite com cereais	
6ª Feira		14/01/2022
Sopa	Creme de Cenoura / com vitela	
Prato	Vitela guisada com macarrão a); salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / logurte com fruta	

Nota : A ementa pode ser alterada

Informação relativa aos alérgenos

- a) Cereais com glúten
- b) Crustáceos
- c) Ovos
- d)- Peixe
- e)- Amendoins

- g) Leite
- h) Frutos de Casca Rija
- i) Aipo
- j) Mostarda
- k) Sementes de sésamo

- l) Dióxido de enxofre e sulfitos
- m) Moluscos
- n) Tremeços

f) Soja