

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e lanche

Semana
17 a 24-01-2022

2ª Feira		17/01/2022
Sopa	Canja de Galinha com letras a)/ sopa de legumes com galinha	
Prato	Bolonhesa de vitela ; salada a)	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		18/01/2022
Sopa	Nabiças / com peixe c)	
Prato	Empadão de peixe (c, d); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		19/01/2022
Sopa	de alho francês / com vitela	
Prato	Estufado de vitela com massa lacinhos; legumes	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		20/01/2022
Sopa	de legumes / com peixe	
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ; salada d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		21/01/2022
Sopa	de espinafres / com vitela	
Prato	Feijoada (feita com frango, repolho)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	

Nota : A ementa pode ser alterada

Informação relativa aos alérgenos

a) Cereais com glúten

b) Crustáceos

c) Ovos

d)- Peixe

e)- Amendoins

f) Soja

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