

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO E LANCHE

Semana  
01-11-2021 a 05 -11-2021

<b>2ª Feira</b>		<b>01/11/2021</b>
<b>Sopa</b>		
<b>Prato</b>		
<b>Sobremesa</b>		
<b>Lanche</b>		
<b>3ª Feira</b>		<b>02/11/2021</b>
<b>Sopa</b>	de Espinafres / com peixe d)	
<b>Prato</b>	Salada de Peixe com massa fusili, milho e bróculos a) d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>03/11/2021</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas / com vitela	
<b>Prato</b>	Vitela assada com batatinhas louras; legumes	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>04/11/2021</b>
<b>Sopa</b>	de Agrião / com peixe	
<b>Prato</b>	Estufado de pescada com arroz e legumes d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>05/11/2021</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com vitela	
<b>Prato</b>	Hamburguer de bovino com esparguete a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	

A ementa pode vir a ser alterada

Nota: A ementa pode 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