

Ementa

COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e lanche

Semana
11-10-2021 a 15-10-2021

2ª Feira		11/10/2021
Sopa	Canja de Galinha com couscus a)/ sopa de legumes com frango	
Prato	Salada de frango com massa fusili, milho, cenoura e ervilhas a)	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
3ª Feira		12/10/2021
Sopa	Nabiças / com peixe	
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco a)c)d) Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
4ª Feira		13/10/2021
Sopa	primavera / com vitela	
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	
5ª Feira		14/10/2021
Sopa	de Couve -flôr / com peixe	
Prato	Filetes de Pescada no forno com arroz de legumes d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite com cereais	
6ª Feira		15/10/2021
Sopa	Creme de ervilhas / com vitela	
Prato	Feijoada vegetariana / opção feijoada com proteína animal	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo/manteiga/ marmelada) / leite / iogurte	

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

