



**Ementa Creche
COLÉGIO QUINTA DO LAGO**



2ª Feira		18/10/2021
Sopa	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha	
Prato	Jardineira de frango (legumes incorporados)	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Pão (queijo, manteiga, marmelada)/ iogurte / leite	
3ª Feira		15/09/2020
Sopa	Alho francês / com peixe	
Prato	Salada de Peixe com grão, ovo e cenoura c) d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão/ Leite com Cereais	
4ª Feira		16/09/2020
Sopa	Creme de legumes / com vitela	
Prato	Vitela assada no forno com esparguete a); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite	
5ª Feira		17/09/2020
Sopa	Agrião / com peixe	
Prato	Pescada gratina com batata e bróculos c) g) d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão/ Leite com Cereais	
6ª Feira		18/09/2020
Sopa	Creme de hortaliça com grão / com vitela	
Prato	Vitela Estufada com batatinha cozida; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite	

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alergénios

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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 | |