

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e Lanche

2ª Feira		25/10/2021
Sopa	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha	
Prato	Picadinho de vitela com macarrão a); Salada	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		26/10/2021
Sopa	Creme de cenoura / com peixe	
Prato	Jardineira de pescada (feito com batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		27/10/2021
Sopa	Creme de Espinafres / com vitela	
Prato	Rolo de carne (vaca) com esparguete a); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		28/10/2021
Sopa	Creme de abóbora / com peixe	
Prato	Salada de peixe com massa fusili, cenoura e ervilhas d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
6ª Feira		29/10/2021
Sopa	Creme de Legumes / com vitela	
Prato	Vitela estufada com massa fusili a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa/ leite com Cereais	

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
f) Soja

k) Sementes de sésamo