

## EMENTA CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO



<b>2ª feira</b>	04 de março de 2024
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com massa pevide a)/Sopa creme de abóbora
<b>Prato</b>	Bifinhos de frango com arroz de cenoura e ervilhas a), salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta /iogurte com ou sem lactose e pão
<b>3ª feira</b>	05 de março de 2024
<b>Sopa</b>	de nabiças
<b>Prato</b>	Bolonhesa de pescada a), d) e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/iogurte e pão
<b>4ª feira</b>	06 de março de 2024
<b>Sopa</b>	de hortaliça
<b>Prato</b>	Feijoada à transmontana(com frango )
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta /iogurte com ou sem lactose e pão
<b>5ª feira</b>	07 de março de 2024
<b>Sopa</b>	de alho francês
<b>Prato</b>	Pescada cozida com batatas, cenoura, ervilhas e milho c),d) e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sem lactose/iogurte e pão
<b>6ª feira</b>	08 de março de 2024
<b>Sopa</b>	de agrião
<b>Prato</b>	Rolo da carne(vitela) com esparguete e salada mista a)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta /iogurte com ou sem lactose e pão

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

**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

\* Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, a Tabela da Composição dos Alimentos (2007) e informação disponibilizada pelos fornecedores.