

EMENTA CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO



2ª feira	18 de março de 2024
Sopa	Canja de galinha com letras e hortelã a)/Sopa de creme de cenoura e alho francês
Prato	Esparguete (vitela) à bolonhesa a) com salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta passada/iogurte com ou sem lactose e pão

3ª feira	19 de março de 2024
Sopa	de hortaliça
Prato	Empadão de peixe com arroz c),d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/logurte e pão

4ª feira	20 de março de 2024
Sopa	de couve-flor
Prato	Frango estufado com esparguete a) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta passada/logurte com ou sem lactose e pão

5ª feira	21 de março de 2024
Sopa	juliana
Prato	Arroz malandrinho de peixe c),d) e salada
Sobremesa	Fruta de época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sem lactose/logurte e pão

6ª feira	22 de março de 2024
Sopa	de couve galega
Prato	Peru estufado com massa penne a) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta passada/logurte 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.