

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e lanche

Semana  
11-12-2017 a 15-12-2017

<b>2ª Feira</b>		<b>11-12-2017</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com letras a)/ sopa de legumes com galinha	
<b>Prato</b>	Bolonesa de Vitela a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>12-12-2017</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora / com peixe c)	
<b>Prato</b>	Filetes de peixe no forno com arroz branco e salada d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>13-12-2017</b>
<b>Sopa</b>	de alho francês / com vitela	
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com esparguete; Salada a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>14-12-2017</b>
<b>Sopa</b>	de legumes / com peixe	
<b>Prato</b>	Empadão de peixe (com arroz) c) d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>15-12-2017</b>
<b>Sopa</b>	de espinafres / com vitela	
<b>Prato</b>	Jardineira de Vitela	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	

**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) Tremoços