

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e Lanche

Semana  
25-02-2019 a 01-03-2019

<b>2ª Feira</b>		<b>25-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Canja de galinha / Sopa de Legumes com Galinha	
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana (Vitela, frango, ervilhas, cenoura)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta g)	
<b>3ª Feira</b>		<b>26-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com ovo	
<b>Prato</b>	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilhas e ovo)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais a), g)	
<b>4ª Feira</b>		<b>27-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com vitela	
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru grelhados com esparguete e salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta g)	
<b>5ª Feira</b>		<b>08-02-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Espinafres/ com peixe	
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes Sá	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais a), g)	
<b>6ª Feira</b>		<b>01-03-2019</b>
<b>Sopa</b>	de Agrião / com vitela	
<b>Prato</b>	jardineira de Vitela com legumes	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta g)	

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               |                         |