

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e lanche

Semana
07 a 11-01-2019

2ª Feira		07-01-2019
Sopa	Canja de Galinha com letras a)/ sopa de legumes com galinha	
Prato	Massa espiral com frango estufado a) + salada	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		08-01-2019
Sopa	Nabiças / com peixe c)	
Prato	Pescada à Romana com arroz de feijão (d); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		09-01-2019
Sopa	de alho francês / com vitela	
Prato	Bifinhos de peru com esparguete; Salada a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		10-01-2019
Sopa	de legumes / com peixe	
Prato	Empadão de peixe (com arroz) c) d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		11-01-2019
Sopa	de espinafres / com vitela	
Prato	Jardineira de Vitela	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	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