

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
14 a 18-12-2019

ALMOÇO/Lanche

2ª Feira		14-01-2019
Sopa	Canja de Galinha com estrelinhas a)/ Creme de legumes com galinha	
Prato	Salada de Frango com massa+ Salada de alface a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		15-01-2019
Sopa	de Cenoura e feijão Verde / com ovo	
Prato	Empadão de peixe/ atum (com arroz); Salada c) d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		16-01-2019
Sopa	de legumes / com vitela	
Prato	Feijoada (feita com vitela)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		17-01-2019
Sopa	de nabijas / com peixe	
Prato	Filetes de Pescada no forno com arroz; salada (d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		18-01-2019
Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Estufadinho de vitela com massa penne (a); Salada	
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) Tremeços