

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e LANCHE

Ementa de 21 a 25-01-2019

<b>2ª Feira</b>		<b>21-01-2019</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha / Sopa de legumes com Frango a)	
<b>Prato</b>	Arroz de Aves no forno + Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte/ iogurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>22-01-2019</b>
<b>Sopa</b>	Couve galega com grão	
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá c) d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>lanche</b>	papa / Leite com cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>23-01-2019</b>
<b>Sopa</b>	de alho francês / com vitela	
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru com Esparguete (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>lanche</b>	iogurte/ iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>24-01-2019</b>
<b>Sopa</b>	de nabiças/ com ovo	
<b>Prato</b>	Salada de Pescda com Ervilhas, milho, batata e bróculos	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	papa / Leite com cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>25-01-2019</b>
<b>Sopa</b>	Creme de legumes / com vitela	
<b>Prato</b>	Hamburguer de bovinos com esmagada de batata; Salada	
<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 | g) Leite                |
| b) Crustáceos         | h) Frutos de Casca Rija |

- c) Ovos
- d)- Peixe
- e)- Amendoins
- f) Soja

- i) Aipo
- j) Mostarda
- k) Sementes de sésamo