

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e Lanche

Semana
11-03-2019 a 15-03-2019

2ª Feira		11-03-2019
Sopa	Canja de galinha com couscous a)/ Sopa de Legumes com frango	
Prato	Gratinado de frango com massa penne a); salada	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta g)	
3ª Feira		12-03-2019
Sopa	Puré de grão / com peixe d)	
Prato	Pudim de Atum / peixe ; salada d) c)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais a9 g)	
4ª Feira		13-03-2019
Sopa	Sopa Couve galega e feijão branco / com vitela	
Prato	Rolo de Vitela com esparguete e salada a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta g)	
5ª Feira		14-03-2019
Sopa	de Agrião/ com peixe	
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes salteados d) c) g)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais a) g)	
6ª Feira		15-03-2019
Sopa	de Alho francês / com vitela	
Prato	Almôndegas com puré de batata	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	

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 | |