

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



2ª Feira		
Sopa	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinh	25-03-2019
Prato	Arroz de aves no forno	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta g)	
3ª Feira		
Sopa	de Feijão verde e cenoura / com peixe	26-03-2019
Prato	Peixe cozido ; Legumes, batata d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais a) g)	
4ª Feira		
Sopa	Sopa de Couve Portugues / com vitela	27-03-2019
Prato	Rancho (feito com vitela, frango, grão e repolho)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta g)	
5ª Feira		
Sopa	de Nabiças/ com peixe	28-03-2019
Prato	Bolonesa de peixe a) d); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais a) g)	
6ª Feira		
Sopa	de Creme de Ervilhas / com Perú	29-03-2019
Prato	Perna de peru assada com couscous de legumes a)	
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 | |