

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e LANCHE

Semana  
012 a 16-11-2018

<b>2ª Feira</b>		<b>12-11-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha / de legumes com galinha	
<b>Prato</b>	Strogonof de vitela com arroz; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>13-11-2018</b>
<b>Sopa</b>	Juliana / com peixe	
<b>Prato</b>	Pescada à gomes Sá (c,d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / leite com cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>14-11-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com vitela	
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com massa (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>15-11-2018</b>
<b>Sopa</b>	de Grão / com peixe	
<b>Prato</b>	Empadão de Peixe; Salada d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / leite com cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>16-11-2018</b>
<b>Sopa</b>	Agrião / com vitela	
<b>Prato</b>	Chili (Vitela, feijão) com arroz	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	

A ementa pode vir a ser alterada

Nota: A ementa pode ser alterada

### Informação relativa aos alergénios

- |                       |                         |                                  |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite                | l) Dióxido de enxofre e sulfitos |
| b) Crustáceos         | h) Frutos de Casca Rija | m) Moluscos                      |
| c) Ovos               | i) Aipo                 | n) Tremoços                      |
| d)- Peixe             | j) Mostarda             |                                  |
| e)- Amendoins         | k) Sementes de sésamo   |                                  |
| f) Soja               |                         |                                  |