

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
19 a 23-11-2018

ALMOÇO e LANCHE

2ª Feira		19-11-2018
Sopa	Canja de Galinha / puré de legumes com galinha	
Prato	Frango com couscous e vegetais	
Sobremesa	Fruta	
lanche	iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		20-11-2018
Sopa	de Bróculos / com peixe	
Prato	Filetes de Pescada no forno (d); arroz; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / leite com cereais	
4ª Feira		21-11-2018
Sopa	Creme de Cenoura / com perú	
Prato	Empadão de carne (vitela); Salada	
Sobremesa	Fruta	
lanche	iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		22-11-2018
Sopa	de legumes / com peixe	
Prato	Bacalhau fresco à Gomes Sá (c,d); Salada	
Sobremesa	Fruta	
lanche	Papa / leite com cereais	
6ª Feira		23-11-2018
Sopa	de Repolho / com Vitela	
Prato	Vitela Assada com batat cozida; Legumes	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	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 | | |