

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO E LANCHE

Semana 01 a 4-10-2018

2ª Feira		01-10-2018
Sopa	Canja de galinha a)/ Sopa de legumes com vitela	
Prato	Arroz à Valenciana; Salada	
Sobremesa	Fruta	
lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		02-10-2018
Sopa	de legumes / com peixe	
Prato	Peixe à brás / peixe cozido com batata; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com cereais	
4ª Feira		03-10-2018
Sopa	de agrião / com peru	
Prato	Peru grelhado com esparguete (a); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		04-10-2018
Sopa	de feijão / com peixe	
Prato	Empadão de Peixe (d); com Salada	
Sobremesa	Fruta	
lanche	Papa / Leite com cereais	
6ª Feira		05-10-2018
Sopa		
Prato		
Sobremesa		
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	

Nota : A ementa pode ser alterada

Informação relativa aos alergénios

- a) Cereais com glúten
- b) Crustáceos
- c) Ovos
- d)- Peixe
- e)- Amendoins
- f) Soja

- g) Leite
- h) Frutos de Casca Rija
- i) Aipo
- j) Mostarda
- k) Sementes de sésamo

- l) Dióxido de enxofre e sulfitos
- m) Moluscos
- n) Tremeços