

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e lanche

Semana
15-10-2018 a 19-10-2018

2ª Feira		15-10-2018
Sopa	Canja de Galinha com couscus a)/ sopa de legumes com peru	
Prato	Bifinhos de peru com arroz; Salada	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		16-10-2018
Sopa	Nabiças / com peixe	
Prato	Macarrão gratinado com queijo, salmão e bróculos (a,d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		17-10-2018
Sopa	primavera / com vitela	
Prato	Chili com arroz branco; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		18-10-2018
Sopa	de Couve -flôr / com peixe	
Prato	jardineira de Pescada (d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		19-10-2018
Sopa	Creme de ervilhas / com vitela	
Prato	Carne de vaca picada com esparguete; Salada	
Sobremesa	Fruta	
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) Tremoços