

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e LANCHE

Ementa de 29-10-2018 a 02-11-2018

2ª Feira		29-10-2018
Sopa	Canja de Galinha / de legumes com galinha	
Prato	Esparguete com frango e Saalada (a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte/ iogurte com fruta	
3ª Feira		30-10-2018
Sopa	de nabiças / com peixe	
Prato	Peixe assado no forno com batata assada e Salada (d)	
Sobremesa	Fruta	
lanche	Papa / leite com cereais	
4ª Feira		31-10-2018
Sopa	de Repolho/ com vitela	
Prato	Feijoada à Transmontana (com vitela)	
Sobremesa	Fruta	
lanche	iogurte/ iogurte com fruta	
5ª Feira		01-11-2018
Sopa		
Prato		
Sobremesa		
Lanche		
6ª Feira		02-11-2018
Sopa	de Couve Portuguesa/ com peixe	
Prato	Pescada com Massa Fusili, ovo , milho, cenoura e bróculos (a,d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte/ iogurte com fruta	

Nota: A ementa pode 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
- e)- Amendoins
- f) Soja

- j) Mostarda
- k) Sementes de sésamo