

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e Lanche

Semana
03-09-2018 a 07-09-2018

2ª Feira		03-09-2018
Sopa	Canja de galinha com couscous a)/ Sopa de Legumes com frango	
Prato	Frango estufado com macarrão (a); Salada	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		04-09-2018
Sopa	Creme de Cenoura / com peixe	
Prato	Pescada à Gomes Sá (d); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		05-09-2018
Sopa	Sopa Juliana / com peru	
Prato	Perna de Peru Assada com puré de maçã e arroz branco	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		06-09-2018
Sopa	de espinafres com grão branco/ com peixe	
Prato	Bolonesa de Peixe / Atum (a, d); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		07-09-2018
Sopa	Creme de Abóbora / com frango	
Prato	Bifinhos de frango grelhados com batata louca e Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alérgenos

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija |
| c) Ovos | i) Aipo |
| d)- Peixe | j) Mostarda |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo |
| f) Soja | |