

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



2ª Feira		<b>17-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha	
<b>Prato</b>	Arroz de pato no forno com Salada mista	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		<b>18-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Alho francês / com peixe	
<b>Prato</b>	Massada de Peixe (d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		<b>19-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de legumes / com vitela	
<b>Prato</b>	Chili com arroz branco; Salada de alface	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		<b>20-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Agrião / com peixe	
<b>Prato</b>	Peixe assado no forno com batata assada (d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
6ª Feira		<b>21-09-2018</b>
<b>Sopa</b>	Creme de hortaliça com grão / com vitela	
<b>Prato</b>	Rolo de carne com esparguete (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa/ leite com Cereais	

A ementa pode vir a 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             | j) Mostarda             |
| e)- Amendoins         | k) Sementes de sésamo   |
| f) Soja               |                         |