

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e Lanche

Semana
09-03-2020 a 13-03-2020

2ª Feira		09-03-2020
Sopa	Canja de galinha com couscous a)/ Sopa de Legumes com frango	
Prato	Arroz à Valenciana (feito com vitela, frango e legumes) ; salada	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta g)	
3ª Feira		10-03-2020
Sopa	Puré de grão / com peixe d)	
Prato	Peixe cozido com batata, cenoura e ovo d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais a9 g)	
4ª Feira		11-03-2020
Sopa	Creme de nabijas / com vitela	
Prato	Bife grelhado com esparguete e salada a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta g)	
5ª Feira		12-03-2020
Sopa	de Agrião/ com peixe	
Prato	Pescada gratinada com batatas e bróculos d) g)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais a) g)	
6ª Feira		13-03-2020
Sopa	de Agrião / com vitela	
Prato	Vitela assada com cenoura e arroz branco;	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte / iogurte com fruta	

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 | |