

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana  
07-12-2020 a 11-12-2020

## ALMOÇO

2ª Feira		07-12-2020
<b>Sopa</b>		
<b>Prato</b>		
<b>Sobremesa</b>		
<b>Lanche</b>		
3ª Feira		08-12-2020
<b>Sopa</b>		
<b>Prato</b>		
<b>Sobremesa</b>		
<b>Lanche</b>		
4ª Feira		09-12-2020
<b>Sopa</b>	de legumes / com vitela	
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (feito com frango, vitela, cenoura e ervilhas)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		10-12-2020
<b>Sopa</b>	de nabijas / com peixe	
<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás / Salada de peixe; d)c)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		11-12-2020
<b>Sopa</b>	Crema de abóbora	
<b>Prato</b>	Estufadinho de vitela com massa fusili (a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / iogurte com fruta	

**Nota : A ementa pode ser alterada**

**Informação relativa aos alérgenos**

- 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