

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
18 a 22-01-2021

ALMOÇO/Lanche

2ª Feira		18-01-2021
Sopa	Canja de Galinha com estrelinhas a)/ Creme de legumes com galinha	
Prato	Gratinado de Frango com massa penne (a,g) e bróculos	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
3ª Feira		19-01-2021
Sopa	de Cenoura e feijão Verde / com ovo	
Prato	Filetes de Pescada no forno com arroz de cenoura; salada (d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
4ª Feira		20-01-2021
Sopa	de legumes / com vitela	
Prato	Esparguete à bolonhesa (a); salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte / iogurte com fruta	
5ª Feira		21-01-2021
Sopa	de espinafres / com peixe	
Prato	Pudim de atum / peixe (feito com arroz) (c,d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa / Leite com Cereais	
6ª Feira		22-01-2021
Sopa	Creme de ervilhas / com peru	
Prato	Empadão de carne (feito com esmagada de batata); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	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) Tremeços