

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO E LANCHE

Semana  
04 a 08-01-2021

<b>2ª Feira</b>		<b>04-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	canja de galinha com massinha a) / Creme de legumes com galinha	
<b>Prato</b>	Arroz de pato no forno ; salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / logurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>05-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	de Espinafres com peixe	
<b>Prato</b>	Salada de peixe / atum com massa fusili, milho e bróculos a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa/ Leite com cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>06-001-2021</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com vitela	
<b>Prato</b>	Rolo de carne com esparguete a); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / logurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>07-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	de feijão e hortaliça / com peixe	
<b>Prato</b>	Pescada estufada com batata e legumes d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa/ Leite com cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>08-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura / com vitela	
<b>Prato</b>	Vitela guisada com macarrão a); salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	iogurte / logurte 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