

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO e lanche

Semana  
11 a 15-01-2021

<b>2ª Feira</b>		<b>11-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com letras a)/ sopa de legumes com galinha	
<b>Prato</b>	Jardineira de frango	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>12-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	Nabiças / com peixe c)	
<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás (c,d)/ peixe cozido com legumes ©	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>13-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	de alho francês / com vitela	
<b>Prato</b>	Feijoada (feita com frango, feijão e repolho)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte / iogurte com fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>14-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	de legumes / com peixe	
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ; salada d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa / Leite com Cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>15-01-2021</b>
<b>Sopa</b>	de espinafres / com vitela	
<b>Prato</b>	Vitela guisada com Canelones 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