

Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



ALMOÇO e LANCHE

Ementa de 25 a 29-01-2021

2ª Feira		25-01-2021
Sopa	Canja de Galinha com couscous a) / Sopa de legumes com vitela	
Prato	Frango à brás / frango estufado c massinha a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte/ iogurte com fruta	
3ª Feira		26-01-2021
Sopa	Creme de grão / com peixe	
Prato	Peixe cozido com batatas e cenoura d)	
Sobremesa	Fruta	
lanche	papa / Leite com cereais	
4ª Feira		27-01-2021
Sopa	de feijão, hortaliça / com vitela	
Prato	Picadinho de vitela com cenoura e macarronete a)	
Sobremesa	Fruta	
lanche	iogurte/ iogurte com fruta	
5ª Feira		28-01-2021
Sopa	Creme de cenoura/ com ovo	
Prato	Pescada à Romana com arroz de feijão c); Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	papa / Leite com cereais	
6ª Feira		29-01-2021
Sopa	de nabiças/ com vitela	
Prato	Rolo de vitela © com batata no forno; salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	iogurte/ iogurte com fruta	

Nota: A ementa pode ser alterada

Informação relativa aos alérgenos

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija |
| c) Ovos | i) Aipo |
| d)- Peixe | j) Mostarda |

e)- Amendoins
f) Soja

k) Sementes de sésamo