

EMENTA CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO



2ª feira	04 de março de 2024
Sopa	Canja de galinha com massa pevide a)/Sopa creme de abóbora
Prato	Bifinhos de frango com arroz de cenoura e ervilhas a), salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta /iogurte com ou sem lactose e pão
3ª feira	05 de março de 2024
Sopa	de nabiças
Prato	Bolonhesa de pescada a), d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/iogurte e pão
4ª feira	06 de março de 2024
Sopa	de hortaliça
Prato	Feijoada à transmontana(com frango)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta /iogurte com ou sem lactose e pão
5ª feira	07 de março de 2024
Sopa	de alho francês
Prato	Pescada cozida com batatas, cenoura, ervilhas e milho c),d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sem lactose/iogurte e pão
6ª feira	08 de março de 2024
Sopa	de agrião
Prato	Rolo da carne(vitela) com esparguete e salada mista a)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta /iogurte com ou sem lactose e pão

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

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

* Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, a Tabela da Composição dos Alimentos (2007) e informação disponibilizada pelos fornecedores.