

EMENTA CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO



2ª feira	11 de março de 2024
Sopa	Canja de galinha com massa pevide a)/Sopa de creme de legumes
Prato	Arroz de pato à moda antiga
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta/logurte com ou sem lactose e pão
3ª feira	12 de março de 2024
Sopa	de espinafres
Prato	Massa fusilli com peixe a),d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/logurte e pão
4ª feira	13 de março de 2024
Sopa	de alho francês
Prato	Chili de peru com feijão e arroz
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta/logurte com ou sem lactose e pão
5ª feira	14 de março de 2024
Sopa	de feijão
Prato	Filetes no forno com arroz a) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sem lactose/logurte e pão
6ª feira	15 de março de 2024
Sopa	de Bróculos
Prato	Pudim de arroz com vitela no forno a) c) g) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta/logurte 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.