

EMENTA CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO



2ª feira	25 de março de 2024
Sopa	Canja de galinha com massa de letras a)/Sopa de creme de legumes
Prato	Bifinhos de frango grelhados, couscous de legumes a)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta/iogurte com ou sem lactose e pão
3ª feira	26 de março de 2024
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de pescada com massa, ovo e legumes a), c)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/iogurte com ou sem lactose e pão
4ª feira	27 de março de 2024
Sopa	de agrião
Prato	Salada de frango com massa, cenoura e ervilhas a)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta/iogurte com ou sem lactose e pão
5ª feira	28 de março de 2024
Sopa	de feijão encarnado
Prato	Salada de bacalhau fresco, batatas, grão, cenoura
Sobremesa	Fruta de época**
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sem lactose/iogurte com ou sem lactose e pão
6ª feira	29 de março de 2024
Sopa	FERIADO
Prato	
Sobremesa	

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.