



# Ementa

## COLÉGIO QUINTA DO LAGO



<b>2ª Feira</b>		<b>12/09/2021</b>
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha	
<b>Prato</b>	Frango Estufado com esparguete e legumes a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo, manteiga, marmelada)/ iogurte / leite	
<b>3ª Feira</b>		<b>13/09/2021</b>
<b>Sopa</b>	Alho francês / com peixe	
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz e salada d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão/ Leite com Cereais	
<b>4ª Feira</b>		<b>14/09/2021</b>
<b>Sopa</b>	Creme de legumes / com vitela	
<b>Prato</b>	Vitela estufada com massa penne; legumes a)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite	
<b>5ª Feira</b>		<b>15/09/2021</b>
<b>Sopa</b>	Agrião / com peixe	
<b>Prato</b>	Salada de peixe c) d)	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão/ Leite com Cereais	
<b>6ª Feira</b>		<b>16/09/2021</b>
<b>Sopa</b>	Creme de hortaliça com grão / com vitela	
<b>Prato</b>	Empadão vegetariano / de carne ; Salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite	

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alergénios

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite                |
| b) Crustáceos         | h) Frutos de Casca Rija |
| c) Ovos               | i) Aipo                 |
| d)- Peixe             | j) Mostarda             |
| e)- Amendoins         | k) Sementes de sésamo   |
| f) Soja               |                         |