



EMENTA CRECHE

Colégio Quinta do Lago



ALMOÇO e Lanche

Semana
12-09-2022 a 16-09-2022

3ª Feira		12/09/2022
Sopa	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha	
Prato	Frango Estufado com esparguete e legumes a)	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Pão (queijo, manteiga, marmelada)/ iogurte / leite	
3ª Feira		13/09/2022
Sopa	Alho francês / com peixe	
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e salada d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão/ Leite com Cereais	
4ª Feira		14/09/2022
Sopa	Creme de legumes / com vitela	
Prato	Vitela estufada com massa penne; legumes a)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão (queijo, manteiga, marmelada) / iogurte / leite	
5ª Feira		15/09/2022
Sopa	Agrião / com peixe	
Prato	Salada de peixe c) d)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Pão/ Leite com Cereais	
6ª Feira		16/09/2022
Sopa	Creme de hortalíça com grão / com vitela	
Prato	Empadão vegetariano / de carne ; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	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
- d)- Peixe
- e)- Amendoins
- f) Soja

- i) Aipo
- j) Mostarda
- k) Sementes de sésamo