



EMENTA CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira	2 de janeiro de 2023
Sopa	Canja de galinha com hortelã a) Sopa de legumes
Prato	Arroz de aves, salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/logurte com/sem lactose ou vegetal e pão
3ª feira	3 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bolonhesa de peixe a)d), salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/Leite com/sem lactose no copo e pão
4ª feira	4 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de legumes
Prato	Chili de carne de vitela com arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/logurte com/sem lactose ou vegetal e pão
5ª feira	5 de janeiro de 2023
Sopa	espinafre
Prato	Filetes de pescada no forno a), c), d) e arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta de época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/Leite com/sem lactose no copo e pão
6ª feira	6 de janeiro de 2023
Sopa	de repolho com feijão
Prato	Jardineira de frango e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/logurte com/sem lactose ou vegetal 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.

** Podem ser disponibilizados como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.



EMENTA da CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira	9 de janeiro de 2023
Sopa	Canja de galinha com couscous a)/Sopa de creme de alho francês
Prato	Arroz à Valenciana (com frango)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/logurte com/sem lactose ou vegetal e pão
3ª feira	10 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de bacalhau com couve lombarda,d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/Leite com/sem lactose no copo e pão
4ª feira	11 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de legumes
Prato	Empadão de carne (de arroz e carne de vitela); salada g)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/logurte com/sem lactose ou vegetal e pão
5ª feira	12 de janeiro de 2023
Sopa	creme de grão ou creme de abobora
Prato	Massada de peixe d) e salada
Sobremesa	Fruta de época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/Leite com/sem lactose no copo e pão
6ª feira	13 de janeiro de 2023
Sopa	de couve-flor
Prato	Arroz de frango no forno, salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte com fruta cozida/logurte com/sem lactose ou vegetal e pão

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alergéneos: 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.

** Podem ser disponibilizados como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.



EMENTA da CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira	16 de janeiro de 2023
Sopa	Canja de galinha com massa a)/ Sopa de legumes
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura a) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/iogurte com ou sem lactose ou vegetal e pão
3ª feira	17 de janeiro de 2023
Sopa	de espinafres
Prato	Salada de peixe com massa fusili a)d)
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/Leite com/sem lactose no copo e pão
4ª feira	18 de janeiro de 2023
Sopa	creme de ervilhas
Prato	Almondegas com esparguete; salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/ iogurte com/sem lactose ou vegetal e pão
5ª feira	19 de janeiro de 2023
Sopa	de agrião
Prato	Filetes no forno com arroz de feijão e salada a)c)d)
Sobremesa	Fruta de época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/Leite com/sem lactose no copo e pão
6ª feira	20 de janeiro de 2023
Sopa	de brócolos
Prato	Hamburguer de vitela grelhados com esparguete a) salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/iogurte com/sem lactose ou vegetal 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.

** Podem ser disponibilizados como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.



EMENTA da CRECHE

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira	23 de janeiro de 2023
Sopa	Canja de galinha com letras e hortelã a)/Sopa de agrião
Prato	Frango à passarinho com arroz branco e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/iogurte e pão
3ª feira	24 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de legumes
Prato	Bolonhesa de pescada a),d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/ Leite com ou sem lactose no copo e pão
4ª feira	25 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bifinho de peru grelhado com arroz de ervilhas e cenoura, salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/iogurte com ou sem lactose ou vegetal e pão
5ª feira	26 de janeiro de 2023
Sopa	Creme de cenoura e courgete
Prato	Empadão de peixe com arroz d) e salada
Sobremesa	Fruta de época**
Lanche	Papa de aveia com fruta passada/ Leite com ou sem lactose no copo e pão
6ª feira	26 de novembro de 2021
Sopa	de couve galega e grão
Prato	Vitela guisada com massa a) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
Lanche	Papa de iogurte natural com fruta cozida/ Iogurte com ou sem lactose ou vegetal 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.

** Podem ser disponibilizados como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.

