

Ementa da Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
07 a 11- 11-2022

ALMOÇO/LANCHE

2ª Feira		07/11/2022
Sopa	Canja de galinha com pevide (a)/ Sopa de agrião	
Prato	Bolonesa de frango com esparguete a); vegetais	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta cozida/Pão com manteiga ou fruta	
3ª Feira		08/11/2022
Sopa	Sopa de feijão e repolho	
Prato	Arroz de bacalhau e Salada c)	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sm lactose/Bebida vegetal	
4ª Feira		09/11/2022
Sopa	Couve lombardo	
Prato	Rolo de carne (vitela) com esparguete; Salada	
Sobremesa	Fruta	
Lanche	Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta cozida/Pão com manteiga ou fruta	
5ª Feira		10/11/2022
Sopa	Sopa Juliana	
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e salada (d)	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
Lanche	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sm lactose/Bebida vegetal	
6ª Feira		11/11/2022
Sopa	Sopa de creme de cenoura	
Prato	Bifinhos de peru, arroz branco; salada	
Sobremesa	Fruta/iogurte	
Lanche	Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta cozida/Pão com manteiga ou fruta	

A ementa pode vir a ser alterada

Informação relativa aos alérgenos

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite | l) Dióxido de enxofre e sulfitos |
| b) Crustáceos | h) Frutos de Casca Rija | m) Moluscos |
| c) Ovos | i) Aipo | n) Tremeços |
| d)- Peixe | j) Mostarda | |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo | |
| f) Soja | | |