

# Ementa Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



## ALMOÇO/LANCHE

Semana  
14 a 18-11-2022

<b>2ª Feira</b>		<b>14/11/2018</b>
<b>Sopa</b>	Canja de Galinha com hortelã	
<b>Prato</b>	Jardineira de frango ,salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta passada e pão com manteiga ou fruta	
<b>3ª Feira</b>		<b>15/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Feijão e repolho	
<b>Prato</b>	Arroz de peixe d); Salada	
<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta	
<b>Lanche</b>	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com e sem lactose/ Bebida vegetal/Pão/Fruta	
<b>4ª Feira</b>		<b>16/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	
<b>Prato</b>	Massa espirral cozida com bifeinhos de peru grelhados	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta passada e pão com manteiga ou fruta	
<b>5ª Feira</b>		<b>17/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Juliana	
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e salada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa de aveia com fruta cozida/Leite com e sem lactose/ Bebida vegetal/Pão/Fruta	
<b>6ª Feira</b>		<b>18/11/2022</b>
<b>Sopa</b>	Couve galega	
<b>Prato</b>	Esmagada de batata com carne de vitela picada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta/iogurte	
<b>Lanche</b>	Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta passada e pão com manteiga ou fruta	

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alergénios

- |                       |                         |                                  |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite                | l) Dióxido de enxofre e sulfatos |
| 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               |                         |                                  |