

Ementa da Creche COLÉGIO QUINTA DO LAGO



Semana
21 a 25 - 11-2022

ALMOÇO/LANCHE

| | | |
|------------------|--|-------------------|
| 2ª Feira | | 21/11/2022 |
| Sopa | Canja de galinha com pevide e hortelã (a) | |
| Prato | Frango cozido com massa penne a); vegetais | |
| Sobremesa | Fruta | |
| Lanche | Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta cozida/Pão com manteiga ou fruta | |
| 3ª Feira | | 22/11/2022 |
| Sopa | Bróculos | |
| Prato | Pescada no forno com arroz de feijão e Salada c) | |
| Sobremesa | Fruta | |
| Lanche | Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sm lactose/Bebida vegetal | |
| 4ª Feira | | 23/11/2022 |
| Sopa | Couve lombardo | |
| Prato | Vitela assada com esmagada de batata; Salada | |
| Sobremesa | Fruta | |
| Lanche | Iogurte/Papa de iogurte natural com fruta cozida/Pão com manteiga ou fruta | |
| 5ª Feira | | 24/11/2022 |
| Sopa | Agrião | |
| Prato | Filetes de pescada no forno com arroz e salada (d) | |
| Sobremesa | Fruta/iogurte | |
| Lanche | Papa de aveia com fruta cozida/Leite com ou sm lactose/Bebida vegetal | |
| 6ª Feira | | 25/11/2022 |
| Sopa | Creme de cenoura | |
| Prato | Chili 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 | | |