

Colégio Quinta do Lago



ALMOÇO e Lanche

Semana de 18-09-2023 a 22-09-2023

2ª Feira	
Sopa	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha
Prato	Arroz de aves no forno; Salada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / leite/iogurte
3ª Feira	
Sopa	Creme de cenoura / com peixe
Prato	Pescada assada no forno , com batata assada (d); Salada
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / Leite com cereais
4ª Feira	
Sopa	Creme de Espinafres / com vitela
Prato	Carne à Lavrador (a) ; Salada
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / leite/iogurte
5ª Feira	
Sopa	Creme de abóbora / com peixe
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes e Salada
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / Leite com cereais
6ª Feira	
Sopa	Creme de Legumes / com vitela
Prato	Massa espiral gratinada com legumes (vegetariano) / com frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / leite/iogurte

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 | i) Aipo |
| d)- Peixe | j) Mostarda |
| e)- Amendoins | k) Sementes de sésamo |
| f) Soja | |