

Quinta dos Cedros

FÉRIAS NO CAMPO

EMENTA

SEGUNDA

Lanche da Manhã

Panquecas de Aveia
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

Almoço

Canja de Galaró
Vitela Estufada com Puré de
Batata e Legumes da Quinta
Espetadas de Fruta feitas pelas
Crianças

Lanche da Tarde

Pão com Compotas feitas pelas
Crianças
Sumo Natural / Leite / Bebida vegetal

TERÇA

Lanche da Manhã

Iogurte com Frutas e Granola
Sumo Natural

Almoço

Sopa de Feijão e Abóbora
Massa com Salmão Selvagem
Legumes da Quinta
Fruta da Quinta

Lanche da Tarde

Bolachas Caseiras
Batido de Frutas da Quinta

QUARTA

Lanche da Manhã

Bolo de Courgette Caseiro
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

Almoço

Creme de Legumes
Arroz de Frango e Cenoura
Salada da Quinta
Fruta da Quinta

Lanche da Tarde

Pão feito pelas Crianças com
Manteiga Caseira
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

QUINTA

Lanche da Manhã

Pão com Manteiga, Queijo, Fiambre
ou Compotas
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

Almoço

Caldo Verde
Filetes de Pescada Grelhados com
Batata da Quinta Salteada
Salada da Quinta
Fruta da Quinta

Lanche da Tarde

Panquecas de Banana
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

SEXTA

Lanche da Manhã

Biscoitos Caseiros
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

Almoço

Sopa de Agrião do Ribeiro
Feijoada com Arroz Branco
Salada da Quinta
Fruta da Quinta

Lanche da Tarde

Bolo de Cenoura Caseiro
Sumo Natural / Leite / Bebida Vegetal

Na composição da ementa estão presentes alimentos que contém ou podem conter vestígios de glúten, crustáceo, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, tremoço, moluscos, dióxido de enxofre e sulfitos. Caso a criança tenha alguma restrição, intolerância ou alergia alimentar, é da responsabilidade do encarregado de educação informar a equipa pedagógica no ato de inscrição, para que possamos preparar as refeições da criança de acordo.