



EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 8 a 14 de Janeiro de 2018



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Bacalhau à gomes de Sá com feijão-verde Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: sopa de legumes Prato principal: Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada salteada com ervilhas Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozida, cenoura raspada salteada com ervilhas Sobremesa: Fruta	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Petinga com arroz malandro de feijão Prato dieta: Peixe cozido com arroz malandro de feijão Sobremesa: Fruta	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	Sopa: sopa de couve portuguesa Prato principal: Coxinhas de frango estufadas com jardineira de legumes (ervilha, cenoura feijão verde) e arroz seco Prato dieta: Coxinhas de frango cozidas com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Filete de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) Prato dieta: Filete de pescada cozido com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) Sobremesa: Fruta	logurte + pão com manteiga	Pão	



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Casa do Povo de Alvito- Rua da Aldeia, n.º 229 – Alvito S. Pedro 4750-084 BCL • Tel.: 253 880 639 • Fax: 253 881 103