



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 03 a 07 de dezembro de 2018



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Rancho e cenoura cozida <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade e arroz e couve flor <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Bacalhau com batata cozida e couve flor <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>Prato principal:</b> Perninha de frango grelhada com esparguete e couve coração <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Perninha de frango grelhada com esparguete e couve coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Filete de pescada crocante no forno com salada russa <sup>4,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada estufado com salada russa <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com arroz de cenoura e macedónia de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada com arroz de cenoura e macedónia de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Gelatina	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

