



EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 14 a 18 de janeiro de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Jardineira com arroz, ervilha e cenoura ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz, ervilha e cenoura ¹ Sobremesa: Kiwi	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Red fish no forno com batata estufada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Tangerina	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Bife de peru de cebolada com esparguete e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Bife de peru cozido com esparguete e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Pêra	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e brócolos ^{1,4} Prato dieta: Filete cozido com arroz branco de cenoura e brócolos ^{1,4} Sobremesa: Laranja	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Caldo verde Prato principal: Massa à bolonhesa e salada de alface ¹ Prato dieta: Carne picada cozida com massa branca e salada de alface ¹ Sobremesa: Banana	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

