



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 28 de janeiro a 01 de fevereiro de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Massa á lavrador, cenoura e couve coração <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com massa, cenoura e couve coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> banana	Leite + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Abrótea assada com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	logurte aromas + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com arroz de tomate e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango cozido com arroz branco e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Fruta+ ½ pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete no forno com arroz, cenoura e salada de alface <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Leite + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Carne de vaca estufada com esparguete, ervilha e cenoura cozida. <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com esparguete, ervilha e cenoura cozida. <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> tangerina	logurte aromas + 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

