



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 18 a 22 de março 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador com hortaliça <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Red fish com batata assada e juliana de legumes <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com batata cozida e juliana de legumes <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Arroz de aves e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz de aves e salada de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Costeletas grelhadas com arroz solto de feijão vermelho e hortaliça <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Costeletas cozidas com arroz branco, com feijão vermelho e hortaliça cozida <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Pescada estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> C Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	logurte + pão com manteiga	Pão	Quaresma (jejum)

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