EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 22 a 26 julho 2019

Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	**Sopa:** Sopa de brócolos **Prato principal:** Filete de pescada estufado com arroz primavera e brócolos [4, 1] **Prato dieta:** Filete de pescada cozido com arroz branco e brócolos [4,1] **Sobremesa:** Maçã	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	**Sopa:** Sopa de feijão branco **Prato principal:** Massa à Bolonhesa com salada de tomate[1,3] **Prato dieta:** Carne de vaca cozida com salada de tomate[1,3] **Sobremesa:** Pêra	Iogurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Bolinhos de bacalhau com arroz e brócolos [4,1,3,7] **Prato dieta:** Pescada cozida com arroz branco e brócolos [4] **Sobremesa:** Laranja	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	**Sopa:** Hortaliça e feijão **Prato principal:** Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface [1,3] **Prato dieta:** Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface [1,3] **Sobremesa:** Banana	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	**Sopa:** Creme de legumes **Prato principal:** Ovos mexidos com arroz de cenoura e juliana de legume[3] **Prato dieta:** Abrótea cozida com arroz de cenoura e juliana de legumes[4] **Sobremesa:** Melancia	Iogurte + 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