



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 18 a 22 de janeiro de 2021



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
<b>2ª Feira</b>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde <b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa e brócolos <sup>1,3,5</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão e brócolos <sup>1,3,5</sup> <b>Sobremesa:</b> Clementina	Nestum com leite + ½ pão com fiambre	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>3ª Feira</b>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	<b>Sopa:</b> sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Red fish assado com salada de batata e macedónia <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red cozido com salada de batata e macedónia <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Melão	logurte + ½ pão com manteiga	Pão <sup>1</sup>	
<b>4ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Cerelac + pão <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>5ª Feira</b>	Fruta	<b>Sopa:</b> sopa de couve portuguesa <b>Prato principal:</b> Meia desfeita com brócolos cozidos <sup>2,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com brócolos cozidos <sup>2,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Melancia	Nestum <sup>7</sup> + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Feijoada à Portuguesa com arroz e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Maçã	logurte <sup>7</sup> + pão com Fiambre <sup>1,7</sup>	Pão <sup>1</sup>	



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