EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 25 a 29 de janeiro de 2021

Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga [1,3]	**Sopa:** Sopa de feijão-verde **Prato principal:** Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e juliana de legumes [1,3,4,12] **Prato dieta:** Pescada cozida com salada de batata e juliana de legumes [4] **Sobremesa:** Maçã	Leite[7] + ½ pão com fiambre [1]	Bolacha Maria [1,3,7]	
3ª Feira	Bolacha Maria [1,3,7]	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Peru estufado com macarronete e macedónia [1,3] **Prato dieta:** Peru cozido com macarronete e macedónia [1,3] **Sobremesa:** Pera	Iogurte aromas[7] + ½ pão com manteiga [1,7]	Pão com manteiga [1,7]	
4ª Feira	Peça de fruta	**Sopa:** Sopa de couve coração e feijão vermelho **Prato principal:** Petinga frita com arroz de tomate e feijão verde [1,3,4,5,6] **Prato dieta:** Red fish cozida com arroz e feijão verde [4] **Sobremesa:** Laranja	Fruta+ ½ pão com marmelada [1]	Bolacha Maria [1,3,7]	
5ª Feira	Pão com fiambre [1]	**Sopa:** Sopa à Lavrador **Prato principal:** Rancho com juliana de legumes [1,3] **Prato dieta:** Cubos de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes [1,3] **Sobremesa:** Banana	Leite[7] + ½ pão com manteiga [1,7]	Pão com manteiga [1,7]	
6ª Feira	Bolacha Maria [1,3,7]	**Sopa:** Sopa de grão e cenoura **Prato principal:** Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada de tomate [1,3,4,5,6] **Prato dieta:** Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e salada de tomate [1,3,4,5,6] **Sobremesa:** Melão	Iogurte aromas[7] + pão Com fiambre [1,3,5,6]	Peça de fruta	

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