EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 19 a 23 de abril de 2021

Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga [1,7]	**Sopa:** Sopa de feijão-verde **Prato principal:** Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate [1,3,5] **Prato dieta:** Carne de vaca estufada com esparguete e salada de tomate [1,3] **Sobremesa:** Clementina	Nestum com leite + ½ pão com fiambre	Bolacha Maria [1,3,7]	
3ª Feira	Fruta	**Sopa:** sopa de legumes **Prato principal:** Red fish assado com salada de batata e macedónia [4] **Prato dieta:** Red fish grelhado com salada de batata e macedónia [4]**Sobremesa:** Abacaxi	Iogurte[7] + pão com Fiambre [1,7]	Pão [1]	
4ª Feira	Pão com fiambre [1]	**Sopa:** Sopa de couve coração e feijão vermelho **Prato principal:** Roti de peru assada com espirais salteadas e salada de alface [3,1] **Prato dieta:** Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface [3,1] **Sobremesa:** Maçã	Cerelac + pão [1]	Bolacha Maria[1,3,7]	
5ª Feira	Fruta	**Sopa:** sopa de couve portuguesa **Prato principal:** Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão e feijão verde [3,1,6,7] **Prato dieta:** Pescada grelhada com arroz de feijão e feijão verde [3,1,6,7] **Sobremesa:** Kiwi	Nestum [7] + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria [1,3,7]	**Sopa:** Sopa de grão e cenoura **Prato principal:** Massa à Lavrador com juliana de legumes [1,3] **Prato dieta:** Carne de vaca estufada simples com macarrão e juliana de legumes [1,3] **Sobremesa:** Pera	Iogurte[7] + pão com Fiambre [1,7]	Pão [1]	

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