



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 31 de outubro a 04 de novembro de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de coração <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Atum ao natural, massa, legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite + pão com manteiga <sup>1</sup>	Fruta	
3ª Feira	Fruta	<b>FERIADO</b>	logurte <sup>7</sup> + pão com fiambre <sup>1</sup>	Pão com manteiga <sup>1</sup>	
4ª Feira	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de couve flor <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com arroz e salada <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta + pão <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
5ª Feira	Pão com manteiga <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Frango estufado, massa e ervilhas <b>Prato dieta:</b> Frango e massa cozidos, salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite + pão com chocolate/doce <sup>1</sup>	Pão com manteiga <sup>1</sup>	
6ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Abrótea assada, batata cozida e feijão verde <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida, batata cozida, feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com Manteiga <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes de Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremeços, <sup>14</sup> Moluscos.

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