



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 23 a 27 de janeiro de 2023



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta	
3ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal e Prato dieta:</b> Lombrinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
4ª Feira	Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor e feijão-branco <b>Prato principal:</b> Fêvera estufada com batata e brócolos cozidos <b>Prato dieta:</b> Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta + pão simples <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
5ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de nabo <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada crocantes no forno com massa riscada, e salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada estufada ao natural com massa riscada, e couve-lombarda cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com chocolate/doce <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
6ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de ervilha <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e macedónia de legumes <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</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

