



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 20 a 26 de fevereiro de 2023



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Fêvera grelhado com arroz branco e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
3ª Feira	-	FERIADO	-	-	
4ª Feira	Pão com fiambre ^{1,6,7}	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura Prato principal: Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas, e salada de alface ^{1,3,4,7} Prato dieta: Pescada grelhada, com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
5ª Feira	Fruta	Sopa: Creme de couve-flor Prato principal: Bife de frango com cebolada, com batata e brócolos cozidos Prato dieta: Bife de frango grelhado com batata e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	logurte ⁷ + pão com chocolate/doce ^{1,7}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida ^{1,4} Prato dieta: Lombrinho de pescada estufado ao natural com esparguete, e couve-coração cozida ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	

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