Ementa

Valências: **C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar**

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 3 a 7 de maio de 2021**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	**Sopa:** Creme de legumes	**Sopa:** Sopa de lombarda	**Sopa:** Sopa de brócolos	**Sopa:** Sopa de feijão verde	**Sopa:** Sopa de lentilhas
Prato Geral	**Prato principal:** Esparguete à Bolonhesa e juliana de legumes [1,3]	**Prato principal:** Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e juliana de legumes [1,3,4,6,7,9,12]	**Prato principal:** Frango assado com arroz de cenoura e ervilha e salada de alface	**Prato principal:** Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade cozidos e brócolos [1,3,4,6,7,9]	**Prato principal:** Pá de porco estufada com batata assada com couve de Bruxelas [1,3]
Prato Dieta	**Prato dieta:** Carne de vaca estufada simples com esparguete e juliana de legumes [1,3]	**Prato dieta:** Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e juliana de legumes [1,3,4,6,7,9,12]	**Prato dieta:** Frango grelhado com arroz de cenoura e ervilha e salada de alface	**Prato dieta:** Abrótea cozida com salada de feijão frade e Brócolos cozidos e brócolos [4]	**Prato dieta:** Pá de porco grelhada com batata cozida com couve de Bruxelas [1,3]
Sobremesa	**Sobremesa:** Banana	**Sobremesa:** Laranja	**Sobremesa:** Abacaxi	**Sobremesa:** Pêra	**Sobremesa:** Maçã
Alterações (especificar/data/rubrica)					

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

Ementa

Valências: **C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar**

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 10 a 14 de maio de 2021**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	**Sopa:** Sopa de coração	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora	**Sopa:** Sopa de couve-flor e feijão branco	**Sopa:** Sopa de feijão verde	**Sopa:** Sopa de alho francês
Prato Geral	**Prato principal:** Rancho com juliana de legumes [1,3]	**Prato principal:** Abrótea estufada com batata assada e feijão verde [4]	**Prato principal:** Frango estufado com esparguete e salada mista [1,3]	**Prato principal:** Filete de pescada no forno com salada russa e brócolos [4]	**Prato principal:** Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz e macedónia [3]
Prato Dieta	**Prato dieta**: Carne de porco cozida com macarrão e juliana de legumes [1,3]	**Prato dieta:** Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde [4]	**Prato dieta:** Frango cozido esparguete e salada mista [1,3]	**Prato dieta:** Filete de pescada no forno com salada russa e brócolos [4]	**Prato dieta:** Bife de peru grelhado com arroz e macedónia
Sobremesa	**Sobremesa:** Banana	**Sobremesa:** Pera	**Sobremesa:** Maçã	**Sobremesa:** Gelatina [1,3,4,6,7,10]	**Sobremesa:** Laranja
Alterações (especificar/data/rubrica)					

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

Ementa

Valências**: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar**

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 17 a 21 de maio de 2021**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	**Sopa:** Sopa de feijão verde	**Sopa:** Sopa de repolho	**Sopa:** Sopa de couve coração e feijão vermelho	**Sopa:** Caldo verde	**Sopa:** Sopa de grão e cenoura
Prato Geral	**Prato principal:** Massa à Lavrador com juliana de legumes [1,3]	**Prato principal:** Raia assada com salada de batata e macedónia [4]	**Prato principal:** Roti de peru assada com espirais salteadas e salada de alface [3,4,1]	**Prato principal:** Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão e feijão verde [3,1,6,7]	**Prato principal:** Carne de porco estufada com batata assada com macedónia
Prato Dieta	**Prato dieta:** Carne de vaca estufada simples com macarrão e salada de tomate [1,3]	**Prato dieta:** Raia grelhado com salada de batata e feijão verde [3,6,7]	**Prato dieta:** Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface [3,4,1]	**Prato dieta:** Pescada grelhada com arroz de feijão e feijão verde [3,1,6,7]	**Prato dieta:** Carne de porco estufada simples com batata cozida com macedónia
Sobremesa	**Sobremesa:** Morangos	**Sobremesa:** Banana	**Sobremesa:** Maçã	**Sobremesa:** Kiwi	**Sobremesa:** Pera
Alterações (especificar/data/rubrica)					

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

Ementa

Valências: **C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar**

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 24 a 28 de maio de 2021**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	**Sopa:** Sopa de feijão verde	**Sopa:** Sopa de alho francês	**Sopa:** Sopa de couve coração e feijão vermelho	**Sopa:** Sopa à lavrador	**Sopa:** Sopa de grão e cenoura
Prato Geral	**Prato principal:** Filete de pescada no forno com Arroz de cenoura e juliana de legumes [4]	**Prato principal:** Bife de frango grelhado com macarronete e macedónia [1,3]	**Prato principal:** Meia desfeita com feijão verde [1,3,4,5,6]	**Prato principal:** Feijoada à Transmontana com juliana de legumes [1,3,5,6,10]	**Prato principal:** Bolonhesa de atum com feijão verde [1,3,4,5,6]
Prato Dieta	**Prato dieta:** Filete de pescada cozido com arroz de cenoura e juliana de legumes [4]	**Prato dieta:** Bife de frango grelhado com macarronete e macedónia [1,3]	**Prato dieta:** Bacalhau cozido com batata cozida e feijão verde [4]	**Prato dieta:** Carne de vaca cozida com arroz e juliana de legumes [1,3,5,6]	**Prato dieta:** Atum ao natural com batata cozida e feijão verde [4]
Sobremesa	**Sobremesa:** Maçã	**Sobremesa:** Pera	**Sobremesa:** Laranja	**Sobremesa:** Banana	**Sobremesa:** Abacaxi
Alterações (especificar/data/rubrica)					

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