



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

Refeição: Almoço

Semana: de 6 a 10 de janeiro 2020

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	Prato principal: Massa à Bolonhesa com salada de alface ^{1,3}	Prato principal: Pescada estufada com batata assada e macedónia ⁴	Prato principal: Coxa de frango assada com espirais e juliana de legumes ^{1,3}	Prato principal: Abrótea assada com arroz primavera e brócolos ^{1,3,4}	Prato principal: Feijoada à Transmontana com arroz e juliana de legumes
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozido e salada de alface ^{1,3}	Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e macedónia ⁴	Prato dieta: Coxa de frango cozida com espirais e juliana de legumes ^{1,3}	Prato dieta: Abrótea cozida com arroz primavera e brócolos ^{1,3,4}	Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes
Sobremesa	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Clementina
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



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

Refeição: Almoço

Semana: 13 a 17 de janeiro 2020

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Sopa à Lavrador
Prato Geral	Prato principal: Bolonhesa de atum com Brócolos cozidos ^{1,3,4}	Prato principal: Costeleta estufada com arroz primavera e juliana de legumes	Prato principal: Pescada estufada com salada de batata e feijão verde ⁴	Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais e brócolos cozidos ^{1,3}	Prato principal: Bacalhau à Brás com Couve coração ^{1,3,4}
Prato Dieta	Prato dieta: Abrótea cozida com arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,3,4}	Prato principal: Costeleta grelhada com arroz e juliana de legumes	Prato principal: Pescada cozida com salada de batata e feijão verde ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com espirais e brócolos cozidos ^{1,3}	Prato principal: Red fish cozido com batata cozida e couve coração ^{1,3,4}
Sobremesa	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Abacaxi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Kiwi
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



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

Refeição: Almoço

Semana: 20 a 24 de janeiro de 2020

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de feijão branco	Sopa: Sopa de brócolos
Prato Geral	Prato principal: Rancho com juliana de legumes salteado ^{1,3}	Prato principal: Xaputa assada com arroz de cenoura e couve coração ^{4,3}	Prato principal: Arroz de aves com salada de tomate	Prato principal: Tintureira estufada com batata assada e couve coração salteada ⁴	Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz com salada de alface ³
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes ^{1,3}	Prato dieta: Xaputa cozida com arroz e couve coração ⁴	Prato dieta: Coxa de frango cozido com salada de tomate	Prato dieta: Tintureira cozida com batata cozida e couve coração cozida ⁴	Prato dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina
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



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

Refeição: Almoço

Semana: de 27 a 31 de janeiro de 2020

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa de feijão branco	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Hortaliça e feijão	Sopa: Creme de legumes
Prato Geral	Prato principal: Filete de pescada assado com arroz primavera e macedónia cozida ^{4, 1}	Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais e feijão verde	Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e brócolos ^{4,1,3,7}	Prato principal: Pá de porco assada com esparguete e juliana de legumes	Prato principal: Potas cozidas com batata cozida e molho verde e couve coração salteada ^{2,4}
Prato Dieta	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e macedónia cozida ^{4, 1}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com espirais e feijão verde	Prato dieta: Badejo cozido com batata cozida e juliana de legumes ^{4,3}	Prato dieta: Pá de porco cozida com e esparguete e juliana de legumes	Prato dieta: Potas cozidas com batata cozida e molho verde e couve coração salteada ^{2,4}
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina
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