



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

Refeição: Almoço

Semana: de 2 a 6 de março 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: Pá porco assada com arroz de cenoura e juliana de legumes	Prato principal: Coxa de frango assada com espirais e salada de tomate ^{1,3}	Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz e brócolos ^{1,3,4}
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: Pá de porco cozida com arroz e juliana de legumes	Prato dieta: Coxa de frango cozida com espirais e salada de tomate ^{1,3}	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Clementina
Alterações (especificar/data/rubrica)					Quaresma

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: 9 a 13 de março 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: Filete de pescada estufado com arroz primavera e macedónia cozida ^{4,1}	Prato principal: Costeleta estufada com macarronete e juliana de legumes	Prato principal: Abrótea estufada com batata assada e brócolos cozidos ^{4,1,3,7}	Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface ^{1,3}	Prato principal: Meia desfeita com feijão verde cozido ^{3,4,12}
Prato Dieta	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e macedónia cozida ^{4,1}	Prato principal: Costeleta grelhada com macarronete e juliana de legumes	Prato principal: Abrótea cozida com batata cozida e brócolos cozidos ^{4,1,3,7}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface ^{1,3}	Prato principal: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Abacaxi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Kiwi
Alterações (especificar/data/rubrica)					Quaresma

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: 16 a 20 de março 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: Petinga frita com arroz de tomate e couve coração ^{4,3}	Prato principal: Arroz de aves com salada de tomate	Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz com salada de alface ³	Prato principal: Raia estufada com batata assada e macedónia cozida ^{4, 1}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes ^{1,3}	Prato dieta: Pescada cozida com arroz e couve coração ⁴	Prato dieta: Coxa de frango cozido com salada de tomate	Prato dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface ⁴	Prato dieta: Raia cozida com arroz branco e macedónia cozida ^{4, 1}
Sobremesa	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					Quaresma

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 23 a 27 de março de 2020

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Hortaliça e feijão	Sopa: Creme de legumes
Prato Geral	Prato principal: Bolonhesa de atum com Brócolos cozidos ^{1,3,4}	Prato principal: Jardineira de carne de porco e macedónia	Prato principal: Salmão desfiado estufado com arroz e juliana de legumes ^{1,3,4,7,12}	Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais e feijão verde	Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá e couve coração salteada ^{2,4}
Prato Dieta	Prato dieta: : Pescada cozida com arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,3,4}	Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e macedónia	Prato dieta: Salmão grelhado com arroz e juliana de legumes ^{1,3,4,7,12}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com espirais e feijão verde	Prato dieta: Badejo cozido com batata cozida e couve coração salteada ^{2,4}
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					Quaresma

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 30 de março a 3 de abril de 2020

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa à lavrador	Sopa: Sopa de Brócolos	Sopa: Sopa à lavrador	Sopa: Creme de cenoura
Prato Geral	Prato principal: Massa à Lavrador com brócolos ¹	Prato principal: Red fish assado com batata assada e feijão verde ¹	Prato principal: Frango assado com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Prato Principal: Costeleta à Salsicheiro com batata cozida e salada de alface	Prato Principal: Filete de pescada no forno com arroz de legumes e macedónia ^{1,3,4}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e brócolos ¹	Prato dieta: Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde ¹	Prato dieta: Frango cozido com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Prato dieta: Costeleta grelhada com batata cozida e salada de alface	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de legumes e macedónia ^{1,3,4}
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja
Alterações (especificar/data/rubrica)					Quaresma

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