



EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 22 a 28 de Janeiro de 2018



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Rissóis de peixe com arroz primavera (ervilha, cenoura, pimento e milho) Prato dieta: Peixe cozido com arroz primavera (ervilha, cenoura, pimento e milho) Sobremesa: Fruta	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Massa à lavrador (macarrão, carne de vaca, carne de porco, cenoura e couve coração) Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa branca cozida e legumes Sobremesa: Fruta	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Solha assada com arroz e legumes salteados Prato dieta: Solha cozida com arroz e legumes ³ Sobremesa: Fruta	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	Sopa: Sopa de couve portuguesa e feijão branco Prato principal: Rojões com batata assada e salada de alface Prato dieta: Rojões cozidos com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Meia desfeita (ovo, migas de bacalhau, batata e molho verde) Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	logurte + pão com manteiga	Pão	



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.