



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 01 a 05 de outubro de 2018



| Refeição | Reforço da manhã | Almoço   | Lanche                            | Reforço da tarde | Alterações<br>(especificar/data/rubrica) |
|----------|------------------|--|-----------------------------------|------------------|--|
| 2ª Feira | Pão com manteiga | <b>Sopa:</b> Sopa de couve coração<br><b>Prato principal:</b> Rancho e cenoura cozida <sup>1</sup><br><b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida <sup>1</sup><br><b>Sobremesa:</b> Melancia  | Papa Cérelac + ½ pão com manteiga | Bolacha Maria    |  |
| 3ª Feira | Bolacha Maria    | <b>Sopa:</b> Creme de cenoura<br><b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade e arroz e couve flor <sup>1,3,4</sup><br><b>Prato dieta:</b> Bacalhau com batata cozida e couve flor <sup>1</sup><br><b>Sobremesa:</b> Banana                            | logurte + pão com fiambre         | Pão              |  |
| 4ª Feira | Peça de fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor<br><b>Prato principal:</b> Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de alface <sup>1</sup><br><b>Prato dieta:</b> Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de alface <sup>1</sup><br><b>Sobremesa:</b> Melão     | Leite + pão com queijo            | Bolacha Maria    |  |
| 5ª Feira | Pão com fiambre  | <b>Sopa:</b> Creme de Abóbora<br><b>Prato principal:</b> Filete de pescada crocante com salada russa e salada de tomate <sup>4,3</sup><br><b>Prato dieta:</b> Filete de pescada estufado com salada russa e salada de tomate <sup>4</sup><br><b>Sobremesa:</b> Laranja | Nestum + ½ pão com marmelada      | Fruta da época   |  |
| 6ª Feira |                  | <b>FERIADO - 5 de outubro<br/>Implantação da República</b>   |                                   |                  |  |



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.