



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 10 a 14 de setembro de 2018



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	<b>Sopa:</b> Sopa de coração <b>Prato principal:</b> Carne de vaca à jardineira (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde <b>Sobremesa:</b> Fruta	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de couve portuguesa <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor e feijão branco <b>Prato principal:</b> Frango assado com esparguete e ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada no forno com arroz e salada de tomate <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Rojões com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Rojões cozidos com arroz de cenoura e salada de alface <b>Sobremesa:</b> 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.

