



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 15 a 19 de outubro de 2018



| Refeição | Reforço da manhã | Almoço  | Lanche                            | Reforço da tarde | Alterações (especificar/data/rubrica) |
|----------|------------------|---|-----------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| 2ª Feira | Pão com manteiga | <b>Sopa:</b> Creme de abóbora<br><b>Prato principal:</b> Massa à Lavrador e juliana de legumes <sup>1</sup><br><b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com macarrão e juliana de legumes <sup>1</sup><br><b>Sobremesa:</b> Kiwi                          | Leite + ½ pão com manteiga        | Bolacha Maria    |                                       |
| 3ª Feira | Bolacha Maria    | <b>Sopa:</b> Sopa de brócolos<br><b>Prato principal:</b> Red fish no forno com arroz e salada de tomate <sup>1,4</sup><br><b>Prato dieta:</b> Red fish no forno com arroz e salada de tomate <sup>1,4</sup><br><b>Sobremesa:</b> Pêssego em calda           | logurte aromas + pão com fiambre  | Pão              |                                       |
| 4ª Feira | Peça de fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas<br><b>Prato principal:</b> Bife de peru de cebolada com esparguete e salada de alface <sup>1</sup><br><b>Prato dieta:</b> Bife de peru estufado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup><br><b>Sobremesa:</b> Melancia | Fruta+ ½ pão com queijo           | Bolacha Maria    |                                       |
| 5ª Feira | Pão com fiambre  | <b>Sopa:</b> Sopa de alho francês<br><b>Prato principal:</b> Filete de pescada com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup><br><b>Prato dieta:</b> Filete estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup><br><b>Sobremesa:</b> Laranja            | Leite + ½ pão com marmelada       | Fruta da época   |                                       |
| 6ª Feira | Bolacha Maria    | <b>Sopa:</b> Caldo verde<br><b>Prato principal:</b> Rojões com arroz de cenoura e salada de cenoura <sup>1</sup><br><b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada com arroz de cenoura <sup>1</sup><br><b>Sobremesa:</b> Arroz doce <sup>1,3</sup>            | logurte aromas + 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.

