



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 10 a 14 de dezembro 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 cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Salada de atum, grão e batata cozida <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Batata cozida, grão e atum <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Pescada estufada com batata assada e couve coração <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Raia estufada com arroz de cenoura e couve coração <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão encarnado <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e salda de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	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.

