



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 21 a 25 de janeiro de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Bolonhesa de atum com brócolos <sup>1,4</sup> Prato dieta: Bolonhesa de atum com brócolos <sup>1,4</sup> Sobremesa: Maçã	Papa Cérelac + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Fêveras grelhadas com arroz de feijão branco e cenoura cozida <sup>1</sup> Prato dieta: Fêveras cozidas com arroz branco, feijão e cenoura cozida <sup>1</sup> Sobremesa: Tangerina	logurte + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Pescada estufada com batata assada e couve flor <sup>4</sup> Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e couve flor <sup>4</sup> Sobremesa: Banana	Leite + pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde <sup>1</sup> Prato dieta Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde <sup>1</sup> Sobremesa: Laranja	Nestum + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de feijão Branco Prato principal: Abrótea assada com batata cozida, couve coração e molho verde <sup>4</sup> Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração <sup>4</sup> Sobremesa: 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.

