



# EMENTA Valência Infantil – aquisição de marcha

Semana: 07 a 11 de janeiro de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Papa Cérelac	logurte e bolachas (3)	
3ª Feira	Papa de Fruta	<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> Maçã	Papa Nestum	logurte e bolachas (3)	
4ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e brócolos <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido com arroz branco, feijão e brócolos <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Papa Cérelac	logurte e bolachas (3)	
5ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango cozido com esparguete e salda de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Papa Nestum	logurte e bolachas (3)	
6ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Abrótea assada com batata assada e couve coração <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e couve coração <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Papa Cérelac	logurte e bolachas (3)	

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.

