



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 14 a 18 de janeiro de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Jardineira com arroz, ervilha e cenoura <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com arroz, ervilha e cenoura <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Leite + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Red fish no forno com batata estufada e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	logurte aromas + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Bife de peru de cebolada com esparguete e cenoura cozida <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de peru cozido com esparguete e cenoura cozida <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Fruta+ ½ pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete cozido com arroz branco de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Leite + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Massa à bolonhesa e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne picada cozida com massa branca e salada de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	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.

