



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

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 ^{1,4} Prato dieta: Bolonhesa de atum com brócolos ^{1,4} Sobremesa: Maçã	Leite + 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 ¹ Prato dieta: Fêveras cozidas com arroz branco, feijão e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Tangerina	logurte aromas + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Pescada estufada com batata assada e couve flor ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e couve flor ⁴ Sobremesa: Banana	Fruta+ ½ 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 ¹ Prato dieta: Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde ¹ Sobremesa: Laranja	Leite + 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 ^{.4} Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração ⁴ Sobremesa: Maçã	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.

