



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 11 a 15 de março de 2019



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> Bolonhesa de atum com juliana de legumes <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Massa esparguete cozida com atum e legumes cozidos <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Leite + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Jardineira com arroz e salada de tomate <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com arroz ervilha e cenoura <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	logurte aromas + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça cozida <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Fruta+ ½ pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	<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 grelhado com esparguete e salada de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Leite + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Filete de pescada estufada com arroz primavera <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozida com arroz <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	logurte aromas + pão com manteiga	Pão	Quaresma (Jejum)

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.

