



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 18 a 22 de março de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Massa à lavrador com hortaliça ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça ¹ Sobremesa: Kiwi	Leite + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Red fish com batata assada e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Kiwi	logurte aromas + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹ Prato dieta: Arroz de aves e salada de alface ¹ Sobremesa: Pêra	Fruta+ ½ pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Costeletas grelhadas com arroz solto de feijão vermelho e hortaliça ¹ Prato dieta: Costeletas cozidas com arroz branco, com feijão vermelho e hortaliça cozida ¹ Sobremesa: Laranja	Leite + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Caldo verde Prato principal: Pescada estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴ Prato dieta: C Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴ Sobremesa: Banana	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.

