



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 27 a 31 de janeiro de 2020



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
<b>2ª Feira</b>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Filete de pescada assado com arroz primavera e macedónia cozida <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido com arroz branco e macedónia cozida <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Nestum com leite + ½ pão com fiambre	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>3ª Feira</b>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com espirais e feijão verde <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com espirais e feijão verde <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Pera	logurte + ½ pão com manteiga	Pão <sup>1</sup>	
<b>4ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Pataniscas de Bacalhau com arroz de tomate e brócolos <sup>1,3,4,7,9,12</sup> <b>Prato dieta:</b> Badejo cozido com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Cerelac + pão	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>5ª Feira</b>	Fruta	<b>Sopa:</b> Hortaliça e feijão <b>Prato principal:</b> Pá de porco assada com esparguete e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Pá de porco cozida com esparguete e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Banana	Nestum <sup>7</sup> + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Potas cozidas com batata cozida e molho verde e coração salteado <sup>2</sup> <b>Prato dieta:</b> Potas cozidas com batata cozida e molho verde e coração salteado <sup>2</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	logurte <sup>7</sup> + pão com Fiambre <sup>1,7</sup>	Pão <sup>1</sup>	



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.