



EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 10 a 14 de agosto de 2020



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Jardineira de carne de vaca com arroz Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e macedónia cozida Sobremesa: Banana	Nestum com leite + ½ pão com fiambre	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
3ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Sopa de couve portuguesa Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9} Prato dieta: Pescada cozida com arroz e salada de alface ⁴ Sobremesa: Melancia	logurte + ½ pão com manteiga	Pão ¹	
4ª Feira	Pão com fiambre ¹	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão branco Prato principal: Strogonoff de frango com esparguete e salada de tomate ^{1,3,4,5,7} Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de tomate ^{1,3} Sobremesa: Maçã	Cerelac + pão ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
5ª Feira	Fruta	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Abrótea estufada com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴ Sobremesa: Laranja	Nestum ⁷ + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Almondegas estufadas com esparguete e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,11} Prato dieta: Feveira grelhada com esparguete e salada de alface ^{1,3} Sobremesa: Melão	logurte ⁷ + pão com Fiambre ^{1,7}	Pão ¹	



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.