



EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 25 a 29 de janeiro de 2021



| Refeição | Reforço da manhã | Almoço | Lanche | Reforço da tarde | Alterações (especificar/data/rubrica) |
|-----------------|---------------------------------|--|--|--------------------------------|--|
| 2ª Feira | Pão com manteiga ^{1,7} | Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e juliana de legumes ^{1,3,4,12} Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Maçã | Nestum com leite + ½ pão com fiambre | Bolacha Maria ^{1,3,7} | |
| 3ª Feira | Bolacha Maria ^{1,3,7} | Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Peru estufado com macarronete e macedónia ^{1,3} Prato dieta: Peru cozido com macarronete e macedónia ^{1,3} Sobremesa: Pera | logurte + ½ pão com manteiga | Pão ¹ | |
| 4ª Feira | Pão com fiambre ¹ | Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Petinga frita com arroz de tomate e feijão verde ^{1,3,4,5,6} Prato dieta: Red fish cozida com arroz e feijão verde ⁴ Sobremesa: Laranja | Cerelac + pão ¹ | Bolacha Maria ^{1,3,7} | |
| 5ª Feira | Fruta | Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Rancho com juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Cubos de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes ^{1,3} Sobremesa: Banana | Nestum ⁷ + ½ pão com marmelada | Fruta da época | |
| 6ª Feira | Bolacha Maria ^{1,3,7} | Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,3,4,5,6} Prato dieta: Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,3,4,5,6} 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.