



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 12 a 16 de abril de 2021



| Refeição | Reforço da manhã | Almoço | Lanche | Reforço da tarde | Alterações (especificar/data/rubrica) |
|-----------------|---------------------------------|--|--|---------------------------------|---------------------------------------|
| 2ª Feira | Pão com manteiga ^{1,3} | Sopa: Sopa de coração Prato principal: Rancho com juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Carne de porco cozida com macarrão e juliana de legumes ^{1,3} Sobremesa: Banana | Leite ⁷ + ½ pão com fiambre ¹ | Bolacha Maria ^{1,3,7} | |
| 3ª Feira | Bolacha Maria ^{1,3,7} | Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Abrótea estufada com batata assada e feijão verde ⁴ Prato de dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Sobremesa: Pera | logurte aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7} | Pão com manteiga ^{1,7} | |
| 4ª Feira | Peça de fruta | Sopa: Sopa de couve-flor e feijão branco Prato principal: Ovos mexidos com fiambre no forno com arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9} Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ^{1,3} Sobremesa: Maçã | Fruta+ ½ pão com marmelada ¹ | Bolacha Maria ^{1,3,7} | |
| 5ª Feira | Pão com fiambre ¹ | Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Grelhada mista (frango, barriguinha, salsicha) com feijão preto, arroz e salada mista ^{1,3} Prato dieta: Grelhada mista (frango, barriguinha, salsicha) com feijão preto, arroz e salada mista ^{1,3} Sobremesa: Laranja | Leite ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7} | Pão com manteiga ^{1,7} | |
| 6ª Feira | Bolacha Maria ^{1,3,7} | Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Filete de pescada no forno com salada russa e macedónia ⁴ Prato dieta: Filete de pescada no forno com salada russa e macedónia ⁴ Sobremesa: Tangerina | logurte aromas ⁷ + pão Com fiambre ^{1,3,5,6} | Peça de fruta | |

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.

