



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 12 a 16 de julho 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: Filete de pescada no forno com arroz de ervilha e brócolos ⁴ Prato dieta: Filete de pescada no forno com arroz de ervilha e brócolos ⁴ Sobremesa: Melão	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: Carne de porco estufada com batata assada e salada de tomate Prato de dieta: Carne de porco estufada ao natural com batata assada e salada de tomate 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: Abrótea estufada com arroz de cenoura e macedónia ⁴ Prato dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz de cenoura e macedónia ⁴ Sobremesa: Maçã	Fruta+ ½ pão com marmelada ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
5ª Feira Dia de Portugal	Pão com manteiga ^{1,3}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada de alface ^{1,3,5,6,12} Prato dieta: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface ^{3,12} Sobremesa: Gelatina	Leite ⁷ + ½ pão com fiambre ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
6ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Frango estufado com esparguete e salada mista ^{1,3,12} Prato dieta: Frango cozido esparguete e salada mista ^{1,3} Sobremesa: Melancia	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.