



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 20 a 24 de setembro 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 feijão verde Prato principal: Lombo de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴ Prato dieta: Lombo de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Maçã	Leite ⁷ + ½ pão com fiambre ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
3ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Frango assado com macarrão e salada de alface ^{1,3,5,6,12} Prato dieta: Frango grelhado com macarrão e juliana de legumes ^{1,3,5,6,12} Sobremesa: Pêra	logurte aromas ⁷ + pão Com queijo ^{1,3,5,6}	Peça de fruta	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate ^{1,3,4,5,6,7,12} Prato dieta: Red fish grelhado com arroz de feijão e salada de tomate ^{4,5,6,10} Sobremesa: Melão	Fruta+ ½ pão com marmelada ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
5ª Feira	Pão com fiambre ¹	Sopa: Sopa à lavrador Prato principal: Fêvera estufadas com batata cozida e brócolos cozidos ^{4,5,6} Prato dieta: Fêvera grelhada com batata cozida e brócolos cozidos ^{4,5,6} Sobremesa: Banana	Leite ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Raia estufada com arroz de cenoura e salada mista ⁴ Prato dieta: Raia grelhada com arroz de cenoura e salada mista ^{4,5,6} Sobremesa: Abacaxi	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.