



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 18 a 22 de outubro de 2021



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Nestum com leite + ½ pão com fiambre	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
3ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa e salada mista <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Pera	logurte <sup>7</sup> + pão com Fiambre <sup>1,7</sup>	Pão <sup>1</sup>	
4ª Feira	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish grelhado com arroz de feijão e salada de tomate <sup>4,5,6,10</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Cerelac + pão <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
5ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Frango assado com batata estufada e salada de alface <sup>5,6,12</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango grelhado com batata cozida e salada de alface <sup>5,6,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Nestum <sup>7</sup> + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Raia estufada com arroz de cenoura e salada mista <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Raia grelhada com arroz de cenoura e salada mista <sup>4,5,6</sup> <b>Sobremesa:</b> Abacaxi	logurte <sup>7</sup> + pão com Fiambre <sup>1,7</sup>	Pão <sup>1</sup>	



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.