



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 14 a 18 de março de 2022



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: Arroz de atum no forno com salada mista ^{4,12} Prato dieta: Atum ao natural com arroz e salada mista ^{4,12} 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: Esparguete à Bolonhesa com salada mista ^{1,3,12} Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada mista ^{1,3,12} Sobremesa: Pera	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 cozido com arroz e salada de tomate ^{4,5,6,12} Sobremesa: Tangerina	Fruta+ ½ pão com marmelada ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
5ª Feira	Pão com fiambre ¹	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Frango assado com batata estufada e salada de alface ^{5,6,12} Prato dieta: Frango grelhado com batata cozida e juliana de legumes ^{5,6,12} 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: Filete de pescada no forno com salada russa ^{3,4,12} Prato dieta: Filete de pescada no forno ao natural com salada russa ^{3,4,12} 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, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de Sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoços, ¹⁴ Moluscos.