EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 7 a 11 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 couve flor **Prato principal:** Ovos mexidos no forno com fiambre com arroz de cenoura e salada mista [1,3,6,7,12] **Prato dieta:** Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada mista [12] **Sobremesa:** Tangerina	Leite[7] + ½ pão com fiambre [1]	Bolacha Maria [1,3,7]	
3ª Feira	Bolacha Maria [1,3,7]	**Sopa:** sopa de repolho **Prato principal:** Cubos de porco com arroz de cenoura e salada mista [1,3,6,7,12] **Prato dieta:** Cubos de porco com arroz de cenoura e salada mista [12] **Sobremesa:** Banana	Iogurte 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:** Abrótea estufada com arroz e salada mista [1,3,4,5,6,7,12] **Prato dieta:** Abrótea estufada ao natural com arroz e salada mista [1,3,4,5,6,7,12] **Sobremesa:** Maçã	Fruta+ ½ pão com marmelada [1]	Bolacha Maria [1,3,7]	
5ª Feira	Pão com fiambre [1]	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal:** Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia [1,3,12] **Prato dieta:** Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia [1,3,12] **Sobremesa:** Kiwi	Leite[7] + ½ pão com manteiga [1,7]	Pão com manteiga [1,7]	
6ª Feira	Bolacha Maria [1,3,7]	**Sopa:** Sopa de espinafres com grão **Prato principal:** Petinga com arroz de tomate e salada mista [1,4] **Prato dieta:** Pescada grelhada com arroz de tomate e salada mista [1,4] **Sobremesa:** Pera	Iogurte 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.