



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 11 a 15 de julho de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
<b>2ª Feira</b>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Jardineira Prato dieta: Carne de vaca e batata cozida, legumes Sobremesa: Fruta da época	Nestum com leite + ½ pão com fiambre	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>3ª Feira</b>	Fruta	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz e salada <sup>1,4</sup> Prato dieta: Filete de pescada cozido, arroz branco e salada <sup>1,4</sup> Sobremesa: Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com Fiambre <sup>1,7</sup>	Pão <sup>1</sup>	
<b>4ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	Sopa: Creme de couve flor Prato principal: Frango estufado, esparguete, salada <sup>1</sup> Prato dieta: Frango e esparguete cozido, salada <sup>1</sup> Sobremesa: Fruta da época	Cerelac + pão <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>5ª Feira</b>	Fruta	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Pescada estufada com salada de batata e salada <sup>4</sup> Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata e salada <sup>4</sup> Sobremesa: Fruta da época	Nestum <sup>7</sup> + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Ovo mexido, arroz e salada <sup>3,1</sup> Prato dieta: Ovo cozido, arroz branco e salada <sup>3,1</sup> Sobremesa: Fruta da época	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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de casca rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes de Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> Tremoços, <sup>14</sup> Moluscos.