



# EMENTA Valência Infantil – Creche

Semana: 04 a 08 de julho de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
<b>2ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Massa à lavrador <sup>1</sup> Prato dieta: Carne de vaca cozida, massa branca e legumes <sup>1</sup> Sobremesa: Fruta da época	Cerelac + pão <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>3ª Feira</b>	Fruta	Sopa: Sopa de lombarda Prato principal: Bolinhos bacalhau, salada feijão frade, arroz 4,3,1 Prato dieta: Peixe cozido, arroz branco, feijão frade Sobremesa: Fruta da época	Nestum <sup>7</sup> + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Carne de porco estufada com arroz e salada Prato dieta: Carne de porco cozida, arroz branco e 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: Caldo Verde Prato principal: Bolonhesa de atum, salada Prato dieta: Atum ao natural com massa branca 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: Bife de frango grelhado com arroz e salada <sup>1</sup> Prato dieta: Bife de frango cozido, arroz e salada <sup>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.