



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 11 a 15 de julho 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 coração Prato principal: Jardineira Prato dieta: Carne de vaca e batata cozida, legumes Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ + ½ pão com fiambre ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
3ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz e salada ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido, arroz branco e salada ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	logurte aromas ⁷ + pão Com queijo ^{1,3,5,6}	Peça de fruta	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Creme de couve flor Prato principal: Frango estufado, esparguete, salada ¹ Prato dieta: Frango e esparguete cozido, salada ¹ Sobremesa: Fruta da época	Fruta+ ½ pão com marmelada ¹	Bolacha Maria ^{1,3,7}	
5ª Feira	Pão com fiambre ¹	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Pescada estufada com salada de batata e salada ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata e salada ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Bolacha Maria ^{1,3,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Ovo mexido, arroz e salada ^{3,1} Prato dieta: Ovo cozido, arroz branco e salada ^{3,1} Sobremesa: Fruta da época	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.