



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 04 a 08 de julho de 2022



| Refeição | Reforço da manhã               | Almoço  | Lanche  | Reforço da tarde                | Alterações (especificar/data/rubrica) |
|----------|--------------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------------------------|
| 2ª Feira | Peça de fruta                  | Sopa: Creme de legumes<br>Prato principal: Massa à lavrador <sup>1</sup><br>Prato dieta: Carne de vaca cozida, massa branca e legumes <sup>1</sup><br>Sobremesa: Fruta da época                     | Fruta+ ½ pão<br>com marmelada <sup>1</sup>                          | Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>  |                                       |
| 3ª Feira | Pão com fiambre <sup>1</sup>   | Sopa: Sopa de lombarda<br>Prato principal: Bolinhos bacalhau, salada feijão frade, arroz 4,3,1<br>Prato dieta: Peixe cozido, arroz branco, feijão frade<br>Sobremesa: Fruta da época                | Leite <sup>7</sup> + ½ pão<br>com manteiga <sup>1,7</sup>           | Pão com manteiga <sup>1,7</sup> |                                       |
| 4ª Feira | Peça de fruta                  | Sopa: Sopa de brócolos<br>Prato principal: Carne de porco estufada com arroz e salada<br>Prato dieta: Carne de porco cozida, arroz branco e salada <sup>1</sup><br>Sobremesa: Fruta da época        | Fruta+ ½ pão<br>com marmelada <sup>1</sup>                          | Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>  |                                       |
| 5ª Feira | Pão com fiambre <sup>1</sup>   | Sopa: Caldo Verde<br>Prato principal: Bolonhesa de atum, salada<br>Prato dieta: Atum ao natural com massa branca<br>Sobremesa: Fruta da época   | Leite <sup>7</sup> + ½ pão<br>com manteiga <sup>1,7</sup>           | Pão com manteiga <sup>1,7</sup> |                                       |
| 6ª Feira | Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup> | Sopa: Sopa de lentilhas<br>Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz e salada <sup>1</sup><br>Prato dieta: Bife de frango cozido, arroz e salada <sup>1</sup><br>Sobremesa: Fruta da época | logurte aromas <sup>7</sup> + pão<br>Com fiambre <sup>1,3,5,6</sup> | Peça de fruta                   |                                       |



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.