



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 19 a 23 de setembro de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
<b>2ª Feira</b>	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Jardineira <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida, batata e macedónia <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta+ ½ pão com marmelada <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>3ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Arroz de atum e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Atum ao natural, arroz e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
<b>4ª Feira</b>	Peça de fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Frango assado com massa e ervilhas <b>Prato dieta:</b> Frango cozido com massa e ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta+ ½ pão com marmelada <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
<b>5ª Feira</b>	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Petinga com arroz de feijão e hortaliça <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida, batata cozida e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
<b>6ª Feira</b>	Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Costeletas estufadas com batata cozida e feijão verde <b>Prato dieta:</b> Costeletas grelhadas co batata cozida e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte aromas <sup>7</sup> + pão 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.