



EMENTA Valência Infantil – aquisição de marcha

Semana: 03 a 07 de outubro de 2022



| Refeição | Reforço da manhã | Almoço | Lanche | Reforço da tarde | Alterações (especificar/data/rubrica) |
|----------|------------------|---|---|----------------------|--|
| 2ª Feira | Papa de Fruta | Sopa: Sopa de coração Prato principal: Bolonhesa de atum e juliana de legumes ^{4,1} Prato dieta: Atum ao natural, massa, legumes Sobremesa: Fruta da época | Papa de aveia ou Cérelac ^{1,7} | logurte ⁷ | |
| 3ª Feira | Papa de Fruta | Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Costeletas grelhadas, arroz e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época | Papa Nestum ou fruta ^{1,7} | logurte ⁷ | |
| 4ª Feira | Papa de Fruta | Sopa: Creme de couve flor Prato principal: Abrótea assada, batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época | Papa de aveia ou Cérelac ^{1,7} | logurte ⁷ | |
| 5ª Feira | Papa de Fruta | Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Ovos mexidos, arroz e salada ^{3,1} Prato dieta: Ovos mexidos, arroz e salada Sobremesa: Fruta da época | Papa Nestum ou fruta ^{1,7} | logurte ⁷ | |
| 6ª Feira | Papa de Fruta | Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Filete de pescada no forno com salada de batata ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata Sobremesa: Fruta da época | Papa de aveia ou Cérelac ^{1,7} | logurte ⁷ | |



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 dura, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de Sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremoços, ¹⁴ Moluscos.