



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 10 a 14 de outubro de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Esparguete à bolonhesa ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida, massa e legumes Sobremesa: Fruta da época	Fruta+ pão com manteiga ¹	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,3,7}	
3ª Feira	Fruta	Sopa: Sopa de lombarda Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e brócolos ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata e brócolos Sobremesa: Fruta da época	logurte ⁷ + pão com fiambre ^{1,3,5,6}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
4ª Feira	Pão com fiambre ¹	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Pá de porco estufada com batata assada, arroz e salada ¹ Prato dieta: Pá de porco cozida, arroz branco e salada ¹ Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ + pão com manteiga ¹	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,3,7}	
5ª Feira	Fruta	Sopa: Caldo Verde Prato principal: Petinga com arroz de feijão e coração ^{1,4} Prato dieta: Pescada cozida com arroz e coração Sobremesa: Fruta da época	logurte ⁷ + pão com chocolate/doce ^{1,7}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Frango estufado, massa e ervilhas ¹ Prato dieta: Frango e massa cozidos, salada Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,3,5,6}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,3,7}	



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