



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 07 a 13 de novembro de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida, massa e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta+ pão com manteiga <sup>1</sup>	Fruta ou Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
3ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de lombarda <b>Prato principal:</b> Raia assada com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Raia cozida com batata e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com fiambre <sup>1,3,5,6</sup>	Fruta ou Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
4ª Feira	Pão com fiambre <sup>1</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Febras estufadas, arroz e salada <b>Prato dieta:</b> Febras cozidas, arroz branco e salada <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1</sup>	Fruta ou Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	
5ª Feira	Fruta	<b>Sopa:</b> Caldo Verde <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau salada de feijão frade e arroz <sup>1,4,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz e salada <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com chocolate/doce <sup>1,7</sup>	Fruta ou Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
6ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado, massa e ervilhas <b>Prato dieta:</b> Bife de frango e massa cozidos, salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta + pão com manteiga <sup>1,3,5,6</sup>	Fruta ou Bolacha Maria <sup>1,3,7</sup>	

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> Frutas, <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.

