



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 12 a 16 de dezembro de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	<p>Sopa: Sopa de couve-coração e feijão-vermelho</p> <p>Prato principal: Arroz solto de carnes (vaca e porco) e couve-lombarda cozida</p> <p>Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e couve-lombarda cozida</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
3ª Feira	Fruta	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato principal: Filete de pescada estufado com batata assada, e macedónia de legumes cozida⁴</p> <p>Prato dieta: Filete de pescada cozido com batata e brócolos cozidos⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	logurte ⁷ + pão com fiambre ^{1,6,7}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
4ª Feira	Pão com fiambre ^{1,6,7}	<p>Sopa: Sopa de brócolos</p> <p>Prato principal: Fêvera estufada com esparguete e feijão-verde cozido¹</p> <p>Prato dieta: Fêvera grelhada com esparguete e feijão-verde cozido¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
5ª Feira	Fruta	<p>Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura</p> <p>Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura, e salada de alface^{1,3,4}</p> <p>Prato dieta: Pescada grelhada com arroz branco, e couve-coração cozida⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	logurte ⁷ + pão com chocolate/doce ^{1,7}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	<p>Sopa: Sopa de couve lombarda</p> <p>Prato principal: Coxa de frango assada com massa riscada, e juliana de legumes¹</p> <p>Prato dieta: Coxa de frango assada com massa riscada, e juliana de legumes¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	

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.

