



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 19 a 23 de dezembro de 2022



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Massa à lavrador (com massa riscada) ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa riscada e couve-lombarda cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
3ª Feira	Fruta	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Filete de pescada crocante no forno com arroz branco, e macedónia de legumes ^{1,3,4,7} Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e cenoura cozida ⁴ Sobremesa: Fruta da época	logurte ⁷ + pão com fiambre ^{1,6,7}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
4ª Feira	Pão com fiambre ^{1,6,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espiral, e salada de alface e cenoura ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral e couve-coração cozidas ¹ Sobremesa: Fruta da época	Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
5ª Feira	Fruta	Sopa: Creme de couve-flor Prato principal: Arroz de atum, e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Lombrinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴ 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: Creme de legumes Prato principal: Bifanas com batata e brócolos cozidos Prato dieta: Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	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 Tremeços, ¹⁴ Moluscos.

