



# EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 16 a 20 de janeiro de 2023



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Arroz solto de carne de vaca, e brócolos cozidos Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta ou Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
3ª Feira	Fruta	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Pescada assada com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup> Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão cozidos <sup>4</sup> Sobremesa: Fruta da época	logurte <sup>7</sup> + pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Fruta ou Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
4ª Feira	Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal e dieta: Coxa de frango grelhada com massa espiral, e juliana de legumes <sup>1</sup> Sobremesa: Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta ou Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
5ª Feira	Fruta	Sopa: Creme de couve-flor Prato principal: Bacalhau à Brás, e salada de alface e cenoura <sup>3,4</sup> Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas <sup>4</sup> Sobremesa: 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>	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Rojões com arroz branco, e salada de alface Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz branco, e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta ou Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</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> Frutos de casca rija, <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.

