



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 2 a 6 de janeiro de 2023



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve-coração Prato principal: Carne de vaca estufada com massa espiral, e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral, e juliana de legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta ou Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
3ª Feira	Fruta	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Pescada à Gomes de Sá, e couve-coração cozida ^{3,4} Prato dieta: Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas 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: Creme de couve flor Prato principal: Frango estufado com esparguete, e salada de alface e cenoura ¹ Prato dieta: Frango estufado ao natural com esparguete, e cenoura cozida 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: Sopa de grão-de-bico e cenoura Prato principal: Lombinhos de pescada assados com arroz branco e macedónia de legumes ⁴ Prato dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz branco e feijão-verde cozido 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: Sopa de alho-francês Prato principal: Cubos de carne de porco estufada com batata estufada, e juliana de legumes Prato dieta: Fêvera grelhada com batata cozida, e juliana de legumes 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.

