



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 9 a 13 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 e feijão-vermelho Prato principal: Jardineira de carne de vaca Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata e cenoura cozidas 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 legumes Prato principal: Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com esparguete, e juliana de legumes ^{1,4} 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 brócolos Prato principal: Bife de frango de cebolada com batata e feijão-verde cozidos Prato dieta: Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde cozidos 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: Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida ⁴ Prato dieta: Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida 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 couve lombarda Prato principal: Bifanas com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹ Prato dieta: Fêvera grelhada 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}	

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.

