



EMENTA Valência Infantil – aquisição de marcha

Semana: 20 a 26 de fevereiro de 2023



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Papa de Fruta	<p>Sopa: Sopa de couve-lombarda</p> <p>Prato principal: Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e juliana de legumes^{1,3}</p> <p>Prato dieta: Fêvera grelhado com arroz branco e juliana de legumes</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Papa de aveia ou Cérelac ^{1,7}	logurte ⁷	
3ª Feira	-	FERIADO	-	-	
4ª Feira	Papa de Fruta	<p>Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura</p> <p>Prato principal: Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas, e salada de alface^{1,3,4,7}</p> <p>Prato dieta: Pescada grelhada, com arroz branco e feijão-verde cozido⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Papa de aveia ou Cérelac ^{1,7}	logurte ⁷	
5ª Feira	Papa de Fruta	<p>Sopa: Creme de couve-flor</p> <p>Prato principal: Bife de frango com cebolada, com batata e brócolos cozidos</p> <p>Prato dieta: Bife de frango grelhado com batata e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Papa Nestum ^{1,7} ou fruta	logurte ⁷	
6ª Feira	Papa de Fruta	<p>Sopa: Sopa de feijão-verde</p> <p>Prato principal: Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida^{1,4}</p> <p>Prato dieta: Lombrinho de pescada estufado ao natural com esparguete, e couve-coração cozida^{1,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	Papa de aveia ou Cérelac ^{1,7}	logurte ⁷	



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.