



# EMENTA Valência Infantil – aquisição de marcha

Semana: 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Massa à labrador, e couve-lombarda cozida <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com massa riscada, e couve-lombarda cozida <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa de aveia ou Cérelac <sup>1,7</sup>	logurte <sup>7</sup>	
3ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de grão-de-bico e cenoura <b>Prato principal:</b> Filete de pescada estufado com arroz de cenoura, e salada de alface <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido com arroz branco e couve-coração cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa Nestum <sup>1,7</sup> ou fruta	logurte <sup>7</sup>	
4ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa espiral, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa espiral, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa de aveia ou Cérelac <sup>1,7</sup>	logurte <sup>7</sup>	
5ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-coração <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, arroz branco, e salada de alface <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa Nestum <sup>1,7</sup> ou fruta	logurte <sup>7</sup>	
6ª Feira	Papa de Fruta	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>Prato principal:</b> Fêvera à salsicheiro com batata cozida, e macedónia de legumes <sup>1,6,7,10</sup> <b>Prato dieta:</b> Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Papa de aveia ou Cérelac <sup>1,7</sup>	logurte <sup>7</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> Tremeços, <sup>14</sup> Moluscos.

