



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 30 de janeiro a 5 de fevereiro 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 brócolos Prato principal: Massa à labrador, e couve-lombarda cozida ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida 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}	
3ª Feira	Fruta	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura, e salada de alface ⁴ Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e couve-coração cozida 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 legumes Prato principal: Frango estufado com massa espiral, e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa espiral, e juliana de legumes 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 couve-coração Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, arroz branco, e salada de alface ^{3,4} Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco, e couve-lombarda 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 alho-francês Prato principal: Fêvera à salsicheiro com batata cozida, e macedónia de legumes ^{1,6,7,10} Prato dieta: Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos 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.

