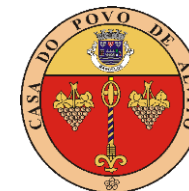




EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 6 a 10 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 feijão-verde Prato principal: Arroz solto de carnes (vaca e porco), e brócolos cozidos Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos 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 couve-flor Prato principal: Solha assada com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4} Prato dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ⁴ Sobremesa: Fruta da época	iogurte 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 lentilhas Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete, e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete, e feijão-verde cozido 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 nabo Prato principal: Filete de pescada assado com arroz de ervilhas, e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Fruta da época	iogurte ⁷ + pão com chocolate/doce ^{1,7}	Fruta ou Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de ervilha Prato principal: Carne de porco estufada com batata estufada, e couve-lombarda cozida Prato dieta: Carne de vaca porco estufada ao natural com batata e couve-lombarda cozidas 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.

