EMENTA Valência Infantil – Creche (24/36meses)

Semana: 23 a 27 de outubro de 2023

Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga[1,7]	**Sopa:** Creme de couve-flor **Prato principal:** Ovos mexidos simples com arroz de ervilhas, e juliana de legumes[1,3] **Prato dieta:** Fêvera grelhada com arroz branco, e juliana de legumes **Sobremesa:** Fruta da época	Fruta + pão com manteiga[1,7]	Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alface **Prato principal:** Massa espiral de atum, e salada de alface e cenoura[1,4,6] **Prato dieta:** Lombinho de pescada estufado ao natural com batata e feijão-verde cozidos[4] **Sobremesa:** Fruta da época	Leite[7] + pão com fiambre[1,6,7]	Pão com manteiga[1,7]	
4ª Feira	Pão com fiambre[1,6,7]	**Sopa:** Sopa de curgete **Prato principal:** Bife de frango de cebolada com massa riscada, e couve-coração cozida **Prato de dieta:** Bife de frango grelhado com massa riscada, e couve-coração cozida **Sobremesa:** Fruta da época	Fruta da época + pão simples[1]	Bolacha Maria[1,6,7,11,12]	
5ª Feira	Pão com manteiga[1,7]	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Bacalhau à Gomes de Sá, e brócolos cozidos[3,4] **Prato dieta:** Bacalhau estufado ao natural com ovo, batata e brócolos cozidos[3,4] **Sobremesa:** Fruta da época	Iogurte[7] + pão com marmelada[1,7]	Pão com manteiga[1,7]	
6ª Feira	Fruta da época	**Sopa:** Sopa de espinafres **Prato principal:** Carne de porco estufada com feijão-branco, arroz branco, e salada de pepino[1,6] **Prato dieta:** Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e salada de pepino[1,6] **Sobremesa:** Fruta da época	Leite[7] + pão com Manteiga[1,7]	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] Tremoços, [14] Moluscos.

NOTA: A sopa servida tem na sua constituição carne ou pescado, conforme a ementa do dia.

Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N)