



EMENTA Valênciia Infantil – Pré-escolar (3/4 anos e 4/5anos)



Semana: 16 a 20 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: Sopa de couve-coração Prato principal: Rancho (massa riscada), e couve-coração cozida ^{1,6} Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com massa riscada, e couve-coração cozida ^{1,6} Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal: Arroz solto de peixe (abrótea e tamboril), e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Iogurte ⁷ + pão com fiambre ^{1,6,7}		Pão com manteiga ^{1,7}	
4ª Feira	Pão com fiambre ^{1,6,7}	Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal: Perna de frango estufado com batata estufada, e brócolos cozidos Prato de dieta: Perna de frango estufado ao natural com batata e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	3/4anos Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	4/5anos Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
5ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Filetes crocantes no forno com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho), e salada de pepino ^{1,3,4,7} Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada de pepino ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Iogurte ⁷ + pão com marmelada ^{1,7}		Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de curgete Prato principal: Esparguete à Bolonhesa, e juliana de legumes ^{1,6} Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e juliana de legumes ^{1,6} Sobremesa: Fruta da época	3/4anos Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	4/5anos Fruta + pão com manteiga ^{1,7}	Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	

A 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 Amendoin, 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.

