



# EMENTA Valência Infantil – Creche (24/36meses)

Semana: 8 a 12 de janeiro de 2024



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Jardineira <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com batata e macedónia de legumes de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta ao natural	
3ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Arroz de atum com Juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Pescada estufada ao natural com arroz e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
4ª Feira	Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa espiral e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta da época + pão simples <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
5ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com salada russa <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada russa <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte + pão com marmelada <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
6ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Fêveras grelhadas com arroz de feijão e coração <b>Prato dieta:</b> Fêveras grelhadas com arroz branco e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</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> Tremoços, <sup>14</sup> Moluscos.

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