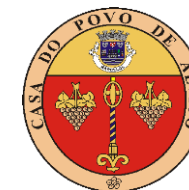




## EMENTA Valência Infantil – aquisição de marcha (13/23meses)



Semana: 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

| Refeição | Reforço da manhã | Almoço   | Lanche  | Reforço da tarde     | Alterações<br>(especificar/data/rubrica) |
|----------|------------------|--|---|----------------------|--|
| 2ª Feira | Papa de Fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de alho francês<br><b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa, juliana de legumes <sup>1</sup><br><b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa branco, juliana de legumes<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época               | logurte com aveia cozida <sup>1,7</sup>                     | logurte <sup>7</sup> |  |
| 3ª Feira | Papa de Fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de cenoura<br><b>Prato principal:</b> Pescada assada com salada de batata, cenoura, ovo e ervilhas <sup>4,3</sup><br><b>Prato dieta:</b> Pescada estufada ao natural com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup><br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época | Papa Cerelac <sup>1,7</sup> ou opção fornecida pela família | logurte <sup>7</sup> |  |
| 4ª Feira | Papa de Fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda<br><b>Prato principal:</b> Frango assado com arroz e salada de cenoura<br><b>Prato dieta:</b> Frango cozido com arroz branco e salada de cenoura<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época   | Papa de fruta cozida com aveia cozida <sup>1</sup>          | logurte <sup>7</sup> |  |
| 5ª Feira | Papa de Fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de grão<br><b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum com legumes salteados<br><b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época   | Papa Cerelac <sup>1,7</sup> ou opção fornecida pela família | logurte <sup>7</sup> |  |
| 6ª Feira | Papa de Fruta    | <b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda<br><b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface<br><b>Prato dieta:</b> Fêvera grelhada com arroz de feijão e coração<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época   | Papa Nestum <sup>1,7</sup> ou opção fornecida pela família  | logurte <sup>7</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.