



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

Semana: 1 a 5 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>ENCERRADOS – DIA DE ANO NOVO</b>	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>Prato principal:</b> Pescada assada com arroz de legumes e salada de cenoura <b>Prato dieta:</b> Pescada estufada ao natural, arroz de legumes, salada de cenoura <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Iogurte <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> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Ovo cozido com arroz branco, salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>3/4anos</b>	<b>4/5anos</b>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
			Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>		
5ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Rissóis de peixe, salada russa <sup>1,4,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com arroz branco e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Iogurte <sup>7</sup> + pão com marmelada <sup>1,7</sup>		Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
6ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de alface <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado, esparguete, salada cenoura <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado, massa branca, salada cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>3/4anos</b>	<b>4/5anos</b>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
			Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>		

A 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> Tremeços, <sup>14</sup> Moluscos.

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