



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

Semana: 15 a 19 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 couve coração <b>Prato principal:</b> Arroz de carnes com macedónia legumes <sup>12</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne vaca/porco estufada ao natural, arroz branco, macedónia legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco <b>Prato principal:</b> Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <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 abóbora <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com arroz e salada alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada ao natural com arroz e salada 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 cenoura <b>Prato principal:</b> Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e coração <b>Prato dieta:</b> Lombinhos de pescada estufados ao natural com arroz de cenoura e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte <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 curgete <b>Prato principal:</b> Coxa de frango estufada, esparguete e ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Coxa de frango cozida, esparguete branco e ervilhas <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.