



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 ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Arroz de carnes com macedónia legumes ¹² Prato dieta: Carne vaca/porco estufada ao natural, arroz branco, macedónia legumes Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos 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 abóbora Prato principal: Pá de porco estufada com arroz e salada alface ¹ Prato dieta: Pá de porco estufada ao natural com arroz e salada alface Sobremesa: Fruta da época	3/4anos	4/5anos	Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
			Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		
5ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e coração Prato dieta: Lombinhos de pescada estufados ao natural com arroz de cenoura e coração 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: Coxa de frango estufada, esparguete e ervilhas ¹ Prato dieta: Coxa de frango cozida, esparguete branco e ervilhas Sobremesa: Fruta da época	3/4anos	4/5anos	Bolacha Maria ^{1,6,7,11,12}	
			Leite ⁷ + pão com manteiga ^{1,7}	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		

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 Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de Sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ Tremeços, ¹⁴ Moluscos.

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