



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

Semana: 22 a 26 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-flor Prato principal: Bolonhesa de atum com salada de cenoura ^{1,4} Prato dieta: Pescada cozida, arroz branco, salada de cenoura Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de alface Prato principal: Feijoada à portuguesa com cenoura e coração ¹ Prato dieta: Carne de vaca, massa cozida, cenoura e coração 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 curgete Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz primavera, salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Peixe cozido, batata cozida e salada de 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 couve-lombarda Prato principal: Bife de frango grelhado, massa espirais e brócolos ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido, massa espirais branca e brócolos 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 espinafres Prato principal: Salada de tentáculos de pota, batata, grão, ovo, feijão verde cozido ^{4,3} Prato dieta: Igual 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.