



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

Semana: 18 a 22 de março 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 feijão branco Prato principal: Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal: Arroz de peixe (pescada e tamboril) e juliana de legumes ^{1,4} Prato Dieta: Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e juliana de legumes ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	logurte 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: Bife de frango grelhado com massa espirais e salada mista ¹ Prato dieta: Coxa de frango assada ao natural com massa e salada mista ¹ 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: Cubos de porco estufados com batata estufada e salada de alface Prato dieta: Cubos de porco estufados ao natural com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	logurte ⁷ + pão com marmelada ^{1,7}		Pão com manteiga ^{1,7}	
6ª Feira	Pão com manteiga ^{1,7}	Sopa: Sopa de espinafres Prato principal: Bolonhesa de atum e salada de cenoura ^{1,4} Prato dieta: Atum ao natural com massa branca e salada de cenoura ^{1,4} 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}		

Mod.089.07

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.