



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

Semana: 4 a 8 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 alho francês Prato principal: Arroz de atum com Juliana de legumes ^{1,4} Dieta: Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e juliana de legumes ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Rancho (Massa, carne de vaca e porco, cenoura e grão) ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa, cenoura e grão ¹ 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 lentilhas Prato principal: Pescada assada com batata cozida e macedónia de legumes ⁴ 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}		
5ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Bife de frango grelhado com massa esparguete, salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete cozida e salada de alface ¹ 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 couve-lombarda Prato principal: Pataniscas de bacalhau co arroz de feijão e coração ^{1,3,4} Prato dieta: Red-fish assado ao natural com arroz branco e coração ^{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.