



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

Semana: 6 a 10 de maio 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 alho francês <b>Prato principal:</b> Arroz de atum com Juliana de legumes <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Lombrinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e juliana de legumes <sup>1,4</sup> <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 cenoura <b>Prato principal:</b> Rancho (Massa, carne de vaca e porco, cenoura e grão) <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa, cenoura e grão <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Iogurte <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 couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Filetes no forno com salada russa <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete cozido com salada russa <sup>4</sup> <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 grão <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa espiral e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com espiral cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Iogurte <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 couve coração <b>Prato principal:</b> Meia desfeita de bacalhau com grão e brócolos cozidos <b>Prato dieta:</b> Meia desfeita de bacalhau com brócolos cozidos <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> Amendoados, <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 sulfatos, <sup>13</sup> Tremeços, <sup>14</sup> Moluscos.

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