



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

Semana: 1 a 5 de julho 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: Massa à lavrador Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa, coração e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Fruta + pão com manteiga ^{1,7}		Fruta da época	
3ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal: Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista Prato dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura e salada mista 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: Creme de cenoura Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espirais e juliana de legumes Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa branca e juliana de legumes 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 feijão verde Prato principal: Tentáculos de pota com batata cozida, grão, ovo e molho verde Prato dieta: Tentáculos de pota com batata cozida, grão, ovo e molho verde 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 feijão vermelho Prato principal: Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface ^{1,3} Prato dieta: Ovo cozido com arroz branco, 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}		

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 Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite,

⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de Sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfatos, ¹³ Tremeços, ¹⁴ Moluscos.

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