



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

Semana: 8 a 12 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 feijão verde 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: Bolonhesa de atum e salada de cenoura Prato dieta: Atum ao natural com massa branca e salada de cenoura 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 grão Prato principal: Carne de porco estufada com arroz e salada Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada 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: Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde Prato dieta: Bacalhau à Gomes de Sá e feijão 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: Frango estufado com massa espirais e salada mista Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa e salada mista 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 sulfitos, ¹³ Tremeços, ¹⁴ Moluscos.

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