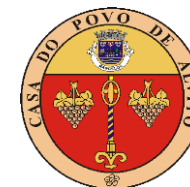




# EMENTA Valência Infantil – Creche (24/36meses)

Semana: 30 de setembro a 4 de outubro 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 couve coração <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada 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	Fruta + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Fruta ao natural	
3ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <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 abóbora <b>Prato principal:</b> Arroz de atum com juliana de legumes <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Atum ao natural com arroz branco e juliana de legumes <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Fruta da época + pão simples <sup>1</sup>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	
5ª Feira	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Carne de porco estufada com batata assada e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	logurte + pão com marmelada <sup>1,7</sup>	Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
6ª Feira	Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de curgete <b>Prato principal:</b> Pescada à Gomes de Sá com feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada à Gomes de Sá com feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Leite <sup>7</sup> + pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria <sup>1,6,7,11,12</sup>	

A sua 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> Amendoins, <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 sulfitos, <sup>13</sup> Tremeços, <sup>14</sup> Moluscos.

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

Mod.089.07