



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

Semana: 16 a 20 de setembro 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} Prato dieta: Atum ao natural com arroz branco 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 feijão frade Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e salada mista ¹ 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 abóbora Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e coração ^{1,3,4} Prato dieta: Peixe cozido com arroz branco e legumes salteados ^{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}		
5ª Feira	Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Pá de porco estufada com batata assada e juliana de legumes Prato dieta: Pá de porco estufada ao natural com batata cozida e juliana de legumes 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 curgete Prato principal: Pescada à Gomes de Sá e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada à Gomes de Sá e feijão verde 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}		

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.