



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	02 A 06 DE OUTUBRO 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ , puré de cenoura	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Filete de Peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, legumes cozidos	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ mistura c/ queijo ⁷
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de coelho, brócolos cozido	logurte ⁷ Natural c/ banana e canela
	SALA 2	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,3} cozido, brócolos cozidos	+
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	c/ flocos de aveia ¹
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe, puré de cenoura	Fruta da época
	SALA 2	Salada de bacalhau (bacalhau cozido desfiado, c/batata cozida), cenoura e legumes cozidos	+
	SOBR	banana/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ mistura c/ c/triângulo de queijo ⁷
QUINTA-FEIRA	SOPA	FERIADO	
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ , puré de legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Pescada grelhada com arroz de tomate, feijão-verde cozido	+
	SOBR	Maça cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ mistura c/ fiambre ⁶ de aves

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À Sobremesa a fruta é servida **crua** em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + logurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	09 A 13 DE OUTUBRO 2023
----------	-----------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de vitela, couve-de-bruxelas cozidas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Massa ^{1,3} de vitela, couve-de-bruxelas cozidas	Pão ¹ mistura c/ creme vegetal ⁶
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷
	BEBÉS	Açorda de peixe ⁴ , cenoura cozida	iogurte ⁷ Natural +
	SALA 2	Filetes de Pescada ^{1,3,4} no forno c/ salada primavera, (batata cozida ao cubos, feijão verde, cenoura, milho), alface e tomate	Pão ¹ mistura c/ queijo ⁷
	SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz com coelho, brócolos cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Arroz de coelho, brócolos cozidos	Pão ¹ mistura c/ creme vegetal ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴ , salada de tomate e alface	iogurte ⁷ Natural c/ banana e canela +
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhado, salada de feijão-frade, ovo ³ , batata cozida, alface e tomate	c/ flocos de aveia ¹
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, cenoura raspada	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Strogonoff de frango c/ cogumelos (guisado), arroz branco, salada de alface e tomate	Pão ¹ mistura c/ fiambre ⁶ de aves
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspers, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	16 A 20 DE OUTUBRO 2023
----------	-----------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ mistura c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ , cenoura e feijão verde cozido	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷ iogurte ⁷ Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia ¹
	BEBÉS	Bifinhos de peru estufados c/ arroz, lombarda cozida	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho, lombarda), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco,	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ mistura c/ c/triângulo de queijo ⁷
	BEBÉS	Massa com Pescada ⁴ , brócolos cozidos	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com Pescada ⁴ , brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷ iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ creme vegetal ⁶
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de vitela, puré de legumes	
	SALA 2	Jardineira de legumes com carne (batata aos cubos, carne de vaca e porco aos cubos, cenoura, ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas),	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ mistura c/ fiambre ⁶ de aves
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ , cenoura raspada	
	SALA 2	Pescada ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + iogurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspers, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	23 A 27 DE OUTUBRO 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peru, salada de alface e tomate	
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura, salada de alface tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴ , cenoura e legumes cozidos	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, salada de feijão-frade, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ mistura c/ queijo ⁷
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, feijão-verde cozido	
	SALA 2	Arroz de frango, feijão-verde cozido	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal ⁶
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ , salada de alface e cenoura	
	SALA 2	Filete de sardinha ⁴ grelhado c/ arroz de tomate, salada de alface e cenoura	iogurte ⁷ Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia ¹
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com borrego	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com borrego, brócolos cozidos	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com borrego, brócolos cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ mistura c/ fiambre ⁶ de aves
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + iogurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	30 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO 2023
----------	-----------------------------	--------	-------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ mistura c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Peixe ⁴ guisado, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SALA 2	Filete peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷ iogurte ⁷ Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia ¹
	BEBÉS	Arroz de coelho (desfiado), salada de alface e tomate	
	SALA 2	Arroz de coelho (desfiado), salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	FERIADO	
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta c/ iogurte natural ⁷ iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ creme vegetal ⁶
	BEBÉS	Empadão de vitela ^{3,7} , salada alface de tomate	
	SALA 2	Empadão de vitela ^{3,7} , salada de alface e tomate	
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe / canja de galinha ^{1,3}	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ mistura c/ fiambre ⁶ de aves
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com peixe ⁴ , salada de alface e tomate	
	SALA 2	Massa ^{1,3} c/peixe, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
Á Sobremesa a fruta é servida **crua** em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + iogurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.

