



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

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup>	
	SALA 2	Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	logurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa c/ frango, legumes cozidos	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão branco), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera cozida / Fruta da época	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaleta) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Arroz de Peixe <sup>4</sup>	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada co arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta	logurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com vitela, legumes cozidos	
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com vitela, legumes cozidos	
	SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaleta) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe / canja de galinha <sup>1,3</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SALA 2	Empadão <sup>3,7</sup> de peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada

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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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	16 A 20 DE JANEIRO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com vitela,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Massa à Lavrador (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ arroz de tomate, cenoura e feijão-verde cozido	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ arroz de tomate, cenoura e feijão-verde cozido	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Frango guisado (desfiado) com arroz, brócolos cozidos	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Frango assado, arroz, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup> , legumes cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ queijo
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida com salada de feijão-frade e ovo, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de peru, legumes cozidos	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> e triângulo queijo
	SALA 2	Empadão <sup>3,7</sup> de peru, salada de alface e tomate	
	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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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 JANEIRO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Peixe vermelho <sup>4</sup> grelhado (desfiado), arroz, puré de ervilhas Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	logurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com frango Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, esparguete <sup>1,3</sup> cozida, brócolos cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Arroz de peixe, legumes cozidos, Arroz de peixe, legumes cozidos	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Jardineira de vitela (desfiada), Jardineira de vitela com legumes,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> / canja de galinha <sup>1,3</sup> /Juliana	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> , Pescada <sup>4</sup> grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR	Maçã 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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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	30 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de vitela,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Arroz de vitela, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Pescada <sup>4</sup> escalfada, com batata, cenoura e legumes cozidos	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango, desfiado	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> ,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa com peru,	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ compota
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados, massa cotovelo <sup>1,3</sup> cozida, salada de alface e tomate	
	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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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	06 A 10 DE FEVEREIRO DE 2023	
DIA	ALMOÇO		LANCHE	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	
	BEBÉS	Açorda <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ,		Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado <sup>1</sup> ), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada		
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>	
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de vitela,		Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	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), legumes cozidos		
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	
	BEBÉS	Empadão de peixe <sup>4</sup>		Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate		
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ gelatina		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea <sup>7</sup>	
	BEBÉS	Coelho estufado com massa <sup>1,3</sup>		Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Ranchinho (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos		
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup>		Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada, salmão) com delícias do mar <sup>4</sup> , brócolos cozidos		
	SOBR	Pera 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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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	13 A 17 DE FEVEREIRO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Bifinhos de peru guisados (desfiado) com arroz, puré de cenoura	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Bifinhos de peru grelhados, arroz de feijão vermelho, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Empadão de peixe <sup>4</sup> · cenoura e legumes cozidos	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão-de-bico, <sup>3</sup> cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango, legumes cozidos	logurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Frango estufado c/cenoura e ervilhas, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Puré de batata c/ vitela desfiada, couve-de-bruxelas cozidas	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Almôndegas <sup>1,3</sup> com molho de tomate, puré <sup>3,7</sup> de batata, cenoura e repolho	
	SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Leite creme <sup>1,3,6</sup>	

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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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, 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	20 A 24 DE FEVEREIRO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO	LANCHE
-----	--------	--------

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Açorda <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ,	logurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Pescada grelhada <sup>4</sup> , arroz de tomate, salada de alface e cenoura	+ Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	<b>Carnaval</b>	
	BEBÉS		
	SALA 2		
SOBR			
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Puré de batata com peixe <sup>4</sup> grelhado, puré de cenoura	Fruta da época
	SALA 2	Abrótea <sup>4</sup> no forno, puré <sup>3,7</sup> de batata, salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão de vitela <sup>3,7</sup> de batata, cenoura e repolho	Leite <sup>7</sup> simples
	SALA 2	Empadão de vitela <sup>3,7</sup> de batata, cenoura e repolho	(opcional-cevada <sup>1</sup> /canela)
SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	+ Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup>	Fruta da época
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
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  
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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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	27 DE FEVEREIRO A 03 DE MARÇO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	---------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> c/ frango, cenoura e legumes cozidos	
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com frango, cenoura e legumes cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SALA 2	Pescada grelhada com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de vitela,	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Filete de Peixe <sup>4</sup> escalfado com puré de batata <sup>7</sup> ,	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ compota
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Massa c/ vitela picada, legumes cozidos	
	SALA 2	Esparguete <sup>1,3</sup> à Bolonhesa, alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ triângulo de queijo <sup>7</sup>
	SOBR	Pera 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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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	06 A 10 DE MARÇO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de vitela, couve-de-bruxelas cozidas	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela)
	SALA 2	Vitela estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> , legumes cozidos	Fruta da época
	SALA 2	Salada de pescada <sup>4</sup> (pescada cozida desfiada, batata cozida), salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Gelatina	Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango, legumes cozidos	iogurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, arroz, salada de alface e cenoura	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão de peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela)
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com coelho, legumes cozidos	iogurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ compota

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 + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ 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, nêspersas, 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.