



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

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	
	SALA 2	Peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	logurte ⁷ Natural + Pão ¹ com queijo ⁷
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	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 ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de Peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada co arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta	logurte ⁷ Natural + Pão ¹ com fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela, legumes cozidos	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com vitela, legumes cozidos	
	SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe / canja de galinha ^{1,3}	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ , brócolos cozidos	
	SALA 2	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ , brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época + Pão ¹ 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 ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Massa à Lavrador (massa ^{1,3} 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 ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Pescada ⁴ grelhada c/ arroz de tomate, cenoura e feijão-verde cozido	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SALA 2	Pescada ⁴ 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 ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Frango guisado (desfiado) com arroz, brócolos cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	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 ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ , legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ queijo
	SALA 2	Pescada ⁴ 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 ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de peru, legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ e triângulo queijo
	SALA 2	Empadão ^{3,7} 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 ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS SALA 2	Peixe vermelho ⁴ grelhado (desfiado), arroz, puré de ervilhas Peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	logurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS SALA 2	Massa ^{1,3} com frango Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, esparguete ^{1,3} cozida, brócolos cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS SALA 2	Arroz de peixe, legumes cozidos, Arroz de peixe, legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS SALA 2	Jardineira de vitela (desfiada), Jardineira de vitela com legumes,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ / canja de galinha ^{1,3} /Juliana	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS SALA 2	Farinha de pau de peixe ⁴ , Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão ¹ 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 ⁷
	BEBÉS	Arroz de vitela,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Arroz de vitela, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Pescada ⁴ escalfada, com batata, cenoura e legumes cozidos	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ estufada com batata, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, desfiado	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa com peru,	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados, massa cotovelo ^{1,3} cozida, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ compota
SOPR	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 ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,		Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	SALA 2	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), 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 ⁷	
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de vitela,		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ 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 ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴		Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Pescada ⁴ 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 ⁷	
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}		Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} 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 ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴		Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ (pescada, salmão) com delícias do mar ⁴ , 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 ⁷
	BEBÉS	Bifinhos de peru guisados (desfiado) com arroz, puré de cenoura	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela + Pão ¹ 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 ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴ · cenoura e legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, ³ cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de frango, legumes cozidos	logurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	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 ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de peixe ⁴ , brócolos cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Massa ^{1,3} de peixe ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Puré de batata c/ vitela desfiada, couve-de-bruxelas cozidas	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, puré ^{3,7} de batata, cenoura e repolho	
	SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Leite creme ^{1,3,6}	

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 ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Pescada grelhada ⁴ , arroz de tomate, salada de alface e cenoura	+ Pão ¹ c/ queijo ⁷
SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Carnaval	
	BEBÉS		
	SALA 2		
SOBR			
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Puré de batata com peixe ⁴ grelhado, puré de cenoura	Fruta da época
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, puré ^{3,7} de batata, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ fiambre ⁶
SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão de vitela ^{3,7} de batata, cenoura e repolho	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Empadão de vitela ^{3,7} de batata, cenoura e repolho	(opcional-cevada ¹ /canela)
SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate	+ Pão ¹ 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 ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} c/ frango, cenoura e legumes cozidos	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com frango, cenoura e legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ , brócolos cozidos	
	SALA 2	Pescada grelhada com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	logurte ⁷ sólido de aromas +
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ marmelada
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	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 +
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ compota
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa c/ vitela picada, legumes cozidos	
	SALA 2	Esparguete ^{1,3} à Bolonhesa, alface e tomate	Fruta da época +
	SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ triângulo de queijo ⁷

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	06 A 10 DE MARÇO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de vitela, couve-de-bruxelas cozidas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /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 ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ , legumes cozidos	Fruta da época
	SALA 2	Salada de pescada ⁴ (pescada cozida desfiada, batata cozida), salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Gelatina	Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, legumes cozidos	iogurte ⁷ 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 ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴ , brócolos cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com coelho, legumes cozidos	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Massa ^{1,3} cotovelo com carne, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ 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, 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.

