

**PLANO EMENTAS**

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

| | | | |
|-----------------|---------------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| VALÊNCIA | JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 09 A 13 DE JANEIRO DE 2023 |
|-----------------|---------------------------------------|---------------|-----------------------------------|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|----------------------|---------------|--|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com penca | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | GERAL | Peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Gelatina | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Legumes | Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão branco), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Abóbora com feijão-verde | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶ |
| | GERAL | Pescada grelhada com arroz de cenoura, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Nabiças com grão-de-bico | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Massa ^{1,3} com carne, legumes cozidos | |
| | SOBR | Leite-creme ^{1,3,6,7} | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Canja ^{1,3} de galinha/ Repolho | Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada |
| | GERAL | Pastéis de bacalhau, salada de feijão-frade, legumes cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 16 A 20 DE JANEIRO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|----------------------------|

| DIA | | ALMOÇO | LANCHE |
|---------------|-------|---|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Coração | Leite ⁷ simples |
| | GERAL | Massa à Lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos | (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) |
| | SOBR | Fruta da época | + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Legumes com grão | Fruta da época |
| | GERAL | Pescada ⁴ grelhada com arroz de tomate, cenoura e feijão-verde cozido | + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | SOBR | Fruta da época / Gelatina | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Lombarda c/ feijão branco | logurte ⁷ sólido de aromas |
| | GERAL | Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate | + Pão ¹ com fiambre ⁶ |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Creme de abóbora c/ alho francês | Leite ⁷ simples |
| | GERAL | Pescada ⁴ cozida com salada de feijão-frade e ovo, cenoura e legumes cozidos | (opcional-cevada ¹ /canela) |
| | SOBR | Fruta da época / Gelatina | + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com nabiças | Fruta da época |
| | GERAL | Empadão ^{3,7} de carne, salada de alface e tomate | + Pão ¹ e triângulo queijo |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

| | | | |
|----------|--------------------------------|--------|----------------------------|
| VALÊNCIA | JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 23 A 27 DE JANEIRO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|----------------------------|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|---------------|--------|--|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura c/ penca | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | GERAL | Peixe vermelho no forno, arroz branco, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Legumes com feijão branco | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, esparguete cozida, brócolos cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Abóbora com feijão-verde | Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶ |
| | GERAL | Arroz de atum ⁴ , salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Espinafres | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Jardineira de carne com legumes, | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Canja ^{1,3} de galinha/ Repolho | Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada |
| | GERAL | Pescada ⁴ grelhada c/ arroz de cenoura, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Gelatina | |

NUTRICIONISTA

Carla Gondar (CP1206N)

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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

| | | | |
|----------|--------------------------------|--------|---|
| VALÊNCIA | JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 30 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|---|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|---------------|--------|--|--|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com feijão-verde | Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Arroz à Valenciana (arroz de carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas) | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Legumes com feijão vermelho | Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | GERAL | Bacalhau ⁴ à Brás ^{1,3} (bacalhau desfiado, batata frita, ovo ³) salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Gelatina | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Abóbora com couve-galega | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶ |
| | GERAL | Frango assado, arroz branco, salada de alface e cenoura | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Nabiças | Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Repolho com feijão branco | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com compota |
| | GERAL | Bifes de peru grelhados com massa ^{1,3} (macarrão), salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

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 PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 06 A 10 DE FEVEREIRO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|------------------------------|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|---------------|--------|---|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Alho francês | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ marmelada |
| | GERAL | Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de legumes | Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Jardineira de frango c/ legumes | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Hortaliça | Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶ |
| | GERAL | Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate, | |
| | SOBR | Gelatina | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Nabiças | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de ervilhas c/ cenoura | Fruta da época + Pão ¹ e triângulo de queijo ⁷ |
| | GERAL | Arroz de peixe ⁴ (pescada, salmão) com delícias do mar ⁴ , brócolos cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 inofensivos.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





| | | | |
|----------|--------------------------------|--------|------------------------------|
| VALÊNCIA | JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 13 A 17 DE FEVEREIRO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|------------------------------|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|---------------|--------|--|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Coração | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | PRATO | Bifinhos de peru panados com arroz de feijão vermelho, salada e alface e cenoura | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura c/ nabiças | Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶ |
| | PRATO | Pescada ⁴ cozida, batata cozida, ovo ³ , grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Lombarda c/ feijão branco | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | PRATO | Frango estufado c/cenoura e ervilhas, arroz branco, legumes cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Caldo verde/Repolho | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | PRATO | Massa ^{1,3} com atum ⁴ , alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Legumes | Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | PRATO | Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, puré ^{3,7} de batata, cenoura e repolho | |
| | SOBR | Leite creme ^{1,3,6} . | |

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 inofensivos.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

| | | | |
|----------|--------------------------------|--------|------------------------------|
| VALÊNCIA | JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 20 A 24 DE FEVEREIRO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|------------------------------|

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

| | | | |
|---------------|-------|--|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com penca | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | GERAL | Pescada grelhada ⁴ , arroz de tomate, salada de alface e cenoura | |
| | SOBR | Gelatina | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Carnaval | |
| | GERAL | | |
| | SOBR | | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Abóbora c/ feijão-verde | Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶ |
| | GERAL | Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Nabiças | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Empadão de carne ^{3,7} de batata, cenoura e repolho | |
| | SOBR | Leite-creme ^{1,3,6,7} | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Legumes | Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada |
| | GERAL | Filetes de pescada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

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, nêsperas, 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 PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 27 DE FEVEREIRO A 03 DE MARÇO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|---------------------------------------|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|---------------|--------|---|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Lombarda | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Massa à Lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Nabos | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ marmelada |
| | GERAL | Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Legumes | Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶ |
| | GERAL | Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com feijão-verde | Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Pescada ⁴ cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Abóbora com nabiças | Fruta da época + Pão ¹ com triângulo de queijo ⁷ |
| | GERAL | Esparguete ^{1,3} à Bolonesa, alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 inofensivos.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





| | | | |
|----------|--------------------------------|--------|--------------------------|
| VALÊNCIA | JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR | SEMANA | 06 A 10 DE MARÇO DE 2023 |
|----------|--------------------------------|--------|--------------------------|

| DIA | ALMOÇO | | LANCHE |
|---------------|--------|--|--|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Lombarda com feijão branco | Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Carne estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com nabiças | Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷ |
| | GERAL | Peixe ⁴ à Brás ^{1,3} (pescada cozida, batata frita, ovo ³) salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Gelatina | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Coração com feijão vermelho | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶ |
| | GERAL | Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, arroz, salada de alface e cenoura | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Creme de abóbora com alho francês | Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal |
| | GERAL | Pescada ⁴ grelhada, salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura), salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Caldo verde/ Repolho | Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com compota |
| | GERAL | Massa ^{1,3} com carne, salada de alface e tomate | |
| | SOBR | Fruta da época | |

NUTRICIONISTA

Crista Gondar (CP1206N)

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.

