

VALÊNCIA INFANCIA

EMENTA – ALMOÇO



DE 1 a 3 DE MARÇO 2023

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA			SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÉS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}
PRATO			PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E PENCA ^{4,12}	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS SALTEADOS E ARROZ ^{1,12}	SALADA RUSSA COM BOLINHOS DE BACALHAU E ^{6,12,4}
SOBREMESA			TANGERINA	GELATINA	MAÇÃ

DE 6 a 10 DE MARÇO 2023

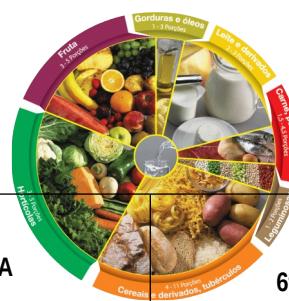
SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADO E ESPARGUETE E SALADA DE COUVE ROXA, ALFACE E CENOURA ^{1,3,4,12}	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES ^{5,6,9}	MASSADA DE PEIXE ^{1,3,4}	ROJÕES COM BATATINHA NO FORNO E ARROZ BRANCO SALADA DE ALFACE E CENOURA ¹²	SERIOLELA NO FORNO COM BATATA ASSADA E LEGUMES ⁴
SOBREMESA	BANANA	PÉRA	MAÇÃ	BANANA	TANGERINA

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-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 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)

DE 13 a 17 MARÇO 2023



SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) ^{9,12}	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) ^{9,12}	SOPA DE ABÓBORA E COUVE (batata, alho francês, abóbora e couve flôr) ^{9,12}
PRATO	CARAPAU GRELHADO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE ^{1,4,8,12}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA E SALADA DE TOMATE ^{6,12}	GRÃO DE BICO COM BACALHAU, BATATA E OVO COZIDO ^{1,3,4,6}	MASSA À bOLONHESA ESTUFADO E CENOURA ^{3,6}	PEIXE VERMELHO ASSADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES MISTOS ^{4,12}
SOBREMESA	LEITE CREME	MAÇÃ	MELÃO	MAÇÃ	PÊRA

DE 20 A 24 MARÇO DE 2023

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	PESCADA ESTUFADA COM BATATA NO FORNO E PENCA COZIDA ^{4,12}	ARROZ COM TIRINHAS DE CARNE DE AVES ESTUFADAS E SALADA MISTA E CENOURA ^{5,6,12}	FILETES NO FORNO COM BATATA DE TOMATE ^{1,3,4,12}	RANCHO COM SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{1,8,12}	EMPADÃO DE ATUM E OVO E SALADA DE TOMATE ^{3,4,12}
SOBREMESA	BANANA	MAÇÃ	PÊRA	TANGERINA	MAÇÃ

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-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 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)

DE 27 A 31 MARÇO DE 2023

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA



SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	SALMÃO GRELHADO COM BATATA NO FORNO E PENCA COZIDA ^{4,12}	ARROZ COM TIRINHAS DE CARNE DE AVES ESTUFADAS E SALADA MISTA E CENOURA ^{5,6,12}	DOURADINHOS FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE E FEIJÃO ^{1,3,4,12}	MASSA À BOLONHESA SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{1,8,12}	CALDEIRADA DE PEIXE ^{3,4,12}
SOBREMESA	BANANA	MAÇÃ	PÊRA	TANGERINA	MAÇÃ

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7-leite 8-frutos de casca rija 9-apio 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)