



VALÊNCIA INFANCIA

EMENTA – ALMOÇO

DE 2 A 6 DE MARÇO 2026

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) ^{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 ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}
PRATO	SALADA RUSSA COM RISSÓIS DE PEIXE ^{4, 6,12,4}	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ERVILHAS E CENOURA E ARROZ ^{1,3,6,8}	MASSADA DE PEIXE COM BRÓCULOS ^{1,3,4}	BIFE DE PERÚ GRELHADO ARROZ SOLTO DE CENOURA E ERVILHAS ^{5,8,11,12}	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E PENCA ^{4,12}
SOBREMESA	BANANA	PÊRA	MAÇÃ	LARANJA	PÊRA

DE 9 a 13 MARÇO 2026

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
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	CARPAU 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	BANANA	LARANJA	MELÃO	MAÇÃ	PÊRA

***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 16 A 20 MARÇO DE 2026

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}	CAVALA NO FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE E FEIJÃO ^{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

DE 23 A 27 MARÇO DE 2026

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 OVO, ERVILHAS E CENOURA ^{3,5,6,12}	DOURADINHOS FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE E FEIJÃO ^{1,3,4,12}	MASSA À BOLONHESA SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{1,8,12}	FILETES NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,3,4,5,8,12}
SOBREMESA	BANANA	GELATINA	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 (alergén)

