



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	05 A 09 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	PRATO	Esparguete <sup>1,3</sup> à bolonesa (massa esparguete cozida, carne vaca picada com molho de tomate), salada de alface e cenoura raspada	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabos e cenoura com couve lombarda	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /canela/chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> , com salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura), alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora e ervilhas	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/queijo <sup>7</sup>
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha <sup>1,3</sup> / Juliana	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /canela/chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão-de-bico, ovo <sup>3</sup> , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	PRATO	Arroz de carne (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), brócolos cozidos	
	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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	12 A 16 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

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

DIA	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças
	GERAL	Arroz de bacalhau, salada de alface e tomate
	SOBR	Fruta da época / castanhas assadas
TERÇA-FEIRA	SOPA	Penca com feijão vermelho
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos, esparguete 1,3 cozido, brócolos cozidos
	SOBR	Fruta da época
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Abrótea <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate
	SOBR	Fruta da época
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata <sup>7</sup> , legumes cozidos
	SOBR	Gelatina
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com Espinafres
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate
	SOBR	Fruta da época

S. Martinho



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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	19 A 23 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com marmelada
	GERAL	Bifinhos de peru panados <sup>1,3</sup> com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Peixe-espada <sup>4</sup> no forno, com puré de batata <sup>3,7</sup> , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Penca com feijão branco	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Arroz de pato, feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha <sup>1,3</sup> / Juliana	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> , batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de 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	26 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Salmão <sup>4</sup> grelhado com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Ranchinho (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), brócolos cozidos	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado <sup>1</sup> e ovo <sup>3</sup> ), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	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	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada) com delícias do mar <sup>4</sup> , 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	03 A 07 DE DEZEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Atum <sup>4,6</sup> com salada russa, (ovo <sup>3</sup> , batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Arroz de frango, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Caldeirada de pescada <sup>4</sup> , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / aletria <sup>1,3,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão de espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Carne vaca estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	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.





# PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	10 A 13 DE DEZEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas <sup>1,3</sup> com molho de tomate, esparguete <sup>1,7</sup> cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha <sup>1,3</sup> / Juliana	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> assada, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes de feijão vermelho e nabo	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Salmão <sup>4</sup> grelhado com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), brócolos cozidos	
	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-Crustáceas, 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	17 A 21 DE DEZEMBRO DE 2018
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Carne vaca 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 <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Salada de pescada <sup>4</sup> (pescada cozida desfiada, batata cozida ao cubos, ovo <sup>3</sup> cozido às rodela) com feijão-frade, brócolos e cenoura cozida	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Massa com frango (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com frango), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada com salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve-galega com feijão vermelho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> 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	

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.

