



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	02 A 06 DE SETEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	PRATO	Salada de grão-de-bico, batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabos	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Feijoadinha, vegetariana (feijão vermelho, cenoura, curgete), (sem carnes e), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/queijo ⁷
	PRATO	Massa ^{1,3} com cogumelos, ervilhas, cenoura, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época/ iogurte ⁷ sólido de aromas	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Jardineira de legumes (repolho, alho francês, ervilhas, feijão verde, cenoura) (sem enchidos e sem carnes), legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	PRATO	Arroz de tomate com feijão vermelho, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	



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-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-Tremço 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	09 A 13 DE SETEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Cogumelos estufados com pimentos, cenoura e tomate, arroz, salada de alface e cebola	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa com legumes (massa ^{1,3} cotovelo, feijão vermelho, repolho, tomate, cenoura), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Ervilhas estufadas c/cenoura, lombarda, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Empadão de legumes (cenoura, alho francês, cebola, feijão verde, grão), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

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-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	16 A 20 DE SETEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com marmelada
	GERAL	Salada de arroz (feijão frade e macedônia de legumes)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve-galega com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Estufado de cogumelos com cenoura e lombarda, esparguete ^{1,3} cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura), arroz branco	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com feijão vermelho, legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Juliana	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de cenoura e ervilhas, 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-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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	23 A 27 DE SETEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Arroz de ervilhas, cenoura e milho, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Empadão ^{3,7} de legumes, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Gratinado de legumes (curgete, cebola, brócolos e cogumelos), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de grão (batata cozida, grão-de-bico, cenoura) e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com compota
	GERAL	Massa ^{1,3} cotovelo com feijão vermelho, repolho, salada de alface, tomate, cenoura,	
	SOBR	Fruta da época	

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-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-Tremço 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	30 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com marmelada
	GERAL	Estufado de couve-flor com grão e alho francês, arroz branco, salada de alface e tomate	
	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 legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde, batata)	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de feijão branco com repolho e cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época/ bolo ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Ranchinho vegetariano (massa ^{1,3} cotovelo, grão, repolho, tomate, cenoura), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Salada primavera (batata cozida ao cubos, ervilhas, feijão verde, milho, cenoura), salada de alface e tomate	
	SOBR		

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, nêspersas, 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-Tremço 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	07 A 11 DE OUTUBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de brócolos com feijão vermelho	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura), salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo
	GERAL	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa vegetariana (massa esparguete cozida, feijão preto estufado com molho de tomate), brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de grão (batata cozida, grão-de-bico) cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Salteado de legumes no forno (curgete, alho francês, repolho, feijão verde) com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

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, nêspersas, 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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

Mod.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	14 A 18 DE OUTUBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de ervilhas, cenoura e milho, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Cogumelos estufados com cenoura, esparguete ^{1,7} cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão-de-bico	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Legumes (curgete, alho francês, pimentos) salteados no forno, puré ^{3,7} de batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Feijoada vegetariana(feijão branco, lombarda alho francês, cenoura), arroz branco, salada de alface e tomate(sem enchidos e sem carnes),	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de primavera (batata cozida aos cubos, feijão verde, ervilhas, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	

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, nêspersas, 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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	21 A 25 DE OUTUBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Estufado de 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	Salada de feijão-frade (batata cozida ao cubos, feijão-frade, brócolos e cenoura cozida)	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa ^{1,3} cotovelo com cogumelos, ervilhas, tomate, cenoura, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Arroz legumes (couve flor, repolho, cogumelos, ervilhas, cenoura)	
	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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	28 DE OUTUBRO A 01 DE NOVEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--

DIA	ALMOÇO- EMENTA ALTERNATIVA		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão vermelho	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Empadão ⁷ de legumes (couve-flor, alho francês, espinafre, cenoura, pimento vermelho), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa á Lavrador vegetariana(massa cotovelo ^{1,3} , feijão vermelho, ervilhas, repolho) (sem enchidos e sem carnes), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão-de-bico	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Salada á Primavera (batata cozida aos cubos, ervilhas, feijão verde, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época / maçã assada com canela	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Feijoadinha vegetariana (feijão vermelho estufado com legumes), (sem enchidos e sem carnes), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Feriado	
	GERAL		
	SOBR		

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, nêspersas, 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	01 A 05 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão-verde, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos e cenoura cozida	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ compota
	GERAL	Arroz de legumes com feijão branco	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa ^{1,3} alegre (massa, ervilhas, grão, milho, cenoura, ananás, maçã, espinafre, rúcula, alface e tomate)	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Legumes estufados (repolho, cenoura, alho francês) com feijão vermelho e cogumelos, arroz branco, 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, nêspersas, 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.

