




VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	30 DE DEZEMBRO 2019 A 03 DE JANEIRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de vitela	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Arroz de Vitela c/ ervilhas e cenoura,	Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA		
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA		
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado, salada russa, salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de frango, brócolos cozidos	logurte ⁷ Natural +
	SALA 2	Massa ^{1,3} de frango, brócolos cozidos	Pão ¹ c/ marmelada
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ logurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	06 A 10 DE JANEIRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ ,	
	SALA 2	Abrótea ⁴ assada, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Arroz de frango,	
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e cenoura raspada	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Massa ^{1,3} de pescada ⁴ com frutos do mar ^{4,14} , brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Empadão ⁷ de coelho,	
	SALA 2	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde, batata) com carne	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado,	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada c/ arroz de legumes	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA *Carla Gondar* (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	13 A 17 DE JANEIRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com vitela, legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Pescada ⁴ escalfada, puré de batata ⁷	
	SALA 2	Pescada ⁴ assada, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango,	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ^{1,3} de peixe ⁴	
	SALA 2	Filetes ^{1,3} de peixe ⁴ com arroz de tomate, salada de alface e cebola	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de coelho	
	SALA 2	Empadão ^{3,7} de carne, salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ compota
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondar (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	20 A 26 DE JANEIRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ ,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ , brócolos cozidos	+ Pão ¹ c/ marmelada
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa com peru	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados, esparguete ^{1,3} cozida, legumes cozidos	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Fruta da época
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de frango,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ / Canja de galinha (sala 2)	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado,	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada, arroz branco, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondar (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ logurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	27 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO DE 20
----------	-----------------------------	--------	---------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de vitela	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Arroz de Vitela c/ ervilhas e cenoura,	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de Pescada ⁴	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SALA 2	Salada de Tintureira ⁴ (tintureira cozida desfiada, batata cozida ao cubos, ovo ³ cozido às rodelas) salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Frango cozido desfiado, arroz branco	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Frango assado, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peru	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ compota
	SALA 2	Bifinhos de peru grelhados com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	04 A 08 DE FEVEREIRO DE 2019
----------	-----------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de peru,	Fruta da época
	SALA 2	Arroz de pato, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ fiambre ⁶
SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canela)
SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Massa ^{1,3} esparguete com vitela picada e molho de tomate, legumes cozidos	+ Pão ¹ c/ queijo ⁷
SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Filetes de pescada ⁴ cozidos com batata cozida, grão, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	(opcional-cevada ¹ /canela)
SOBR	Banana / Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Frango guisado (desfiado) com arroz,	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Bifinhos de frango estufados, arroz branco, salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ marmelada
SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época		

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	10 A 16 DE FEVEREIRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de vitela	
	SALA 2	Feijoadinho, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ .salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado,	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada c/ arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	17 A 21 DE FEVEREIRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Coelho estufado com massa ^{1,3}	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	Fruta da época
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Frango (desfiado) guisado, puré de batata ⁷	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Jardineira de legumes com carne	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho),salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ aletria ^{1,3,7}	Pão ¹ c/ compota
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de vitela	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal

NUTRICIONISTA

Carla Gondar (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
Á Sobremesa a fruta é servida **crua** em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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 - CRECHE	SEMANA	24 A 28 DE FEVEREIRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Peixe ⁴ grelhado, com puré de batata ⁷	
	SALA 2	Atum ^{4,5} com salada de feijão-frade, batata cozida, ovo ³ cozido legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA		
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Frango estufado (desfiado), arroz branco, legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Frango estufado com ervilhas e cenoura, arroz, legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré ⁷ de batata,	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	SALA 2	Pescada ⁴ assada, puré ⁷ de batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Gelatina	

NUTRICIONISTA  (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

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.