



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	08 A 12 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO ALTERNATIVO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda	
	PRATO	Salada de batata, grão, cenoura e brócolos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes c/nabos	
	PRATO	Salteado de legumes (cenoura, cogumelos, alho francês, cebola) no forno, arroz, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Massa ^{1,3} com ervilhas, cenoura, milho, salada de alface e tomate	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	<i>Feriado</i>	
	PRATO		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	
	PRATO	Arroz legumes com feijão branco,	
	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-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 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	15 A 19 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO ALTERNATIVO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	
	GERAL	Massa à lavrador vegetariano (massa ^{1,3} cotovelo feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	
	GERAL	Arroz de tomate, pimentos e ervilhas, salada de alface e cebola	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	
	GERAL	Empadão de legumes ^{3,7} (alho-francês, pimento, couve-flor e cenoura), salada de alface e cenoura (raspada)	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	
	GERAL	Gratinado de legumes (curgete, cebola, brócolos e cogumelos) com arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	
	GERAL	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	
	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, 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-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 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	22 A 26 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO ALTERNATIVO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	
	GERAL	Curgete assada, arroz de feijão branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	
	GERAL	Massa ^{1,3} esparguete de legumes (pimentos, ervilhas, cebola, cogumelos, e cenoura), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	
	GERAL	Arroz de brócolos com feijão vermelho e cenoura,	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	
	GERAL	Ervilhas estufadas c/ purê de batata, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Juliana	
	GERAL	Salteado de legumes (cenoura, cogumelos, alho francês, cebola) no forno, 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, 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-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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	29 DE JULHO A 02 DE AGOSTO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	------------------------------------

DIA	ALMOÇO ALTERNATIVO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	
	GERAL	Arroz de à Primavera (ervilhas, cenoura, feijão verde, milho)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	
	GERAL	Empadão de grão com legumes (cogumelos, pimentos, alho-francês e feijão-verde) ^{1,7}	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	
	GERAL	Gratinado de legumes (curgete, cebola, brócolos e cogumelos) com arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	
	GERAL	Salada de batata cozida aos cubos, grão, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	
	GERAL	Estufado de cogumelos c/ pimentos, cenoura, massa ^{1,3} , 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	05 A 09 DE AGOSTO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	---------------------------

DIA	ALMOÇO ALTERNATIVO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com alho francês	
	GERAL	Couve-de-bruxelas estufadas c/ feijão-frade e cenoura, arroz branco	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	GERAL	Feijão vermelho estufado c/ molho de tomate, puré de batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça	
	GERAL	Arroz de ervilhas, cenoura e cogumelos, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura	
	GERAL	Ranchinho vegetariano (massa ^{1,3} cotovelo, grão, repolho, tomate, cenoura), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabijas	
	GERAL	Salada de grão (grão de bico, batata cozida, cenoura, repolho, feijão-verde cozido)	
	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, 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-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	12 A 16 DE AGOSTO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	---------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	
	GERAL	Estufado de ervilhas com cenoura, arroz branco, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	
	GERAL	Salada de grão (batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos)	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	
	GERAL	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa vegetariano (massa esparguete cozida, cogumelos estufados com cenoura, molho de tomate), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feriado 	
	GERAL		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	
	GERAL	Arroz de feijão vermelho, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	



NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

Boas Férias!

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.

