



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA		JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE		SEMANA		02 A 06 DE SETEMBRO DE 2019	
DIA		ALMOÇO				LANCHE	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com purê de batata ⁷ ,				logurte ⁷ Natural	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido				+	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ fiambre ⁶	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Arroz de coelho,				Leite ⁷ simples	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate				(opcional-cevada ¹ /canaleta)	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época				+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de peixe ⁴ ,				Fruta da época	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com salmão ⁴ grelhado· brócolos cozidos				+	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ queijo ⁷	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de vitela,				Leite ⁷ simples	
	SALA 2	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				(opcional-cevada ¹ /canaleta)	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época				+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
SEXTA-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 , salada de alface e cenoura				+	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ marmelada	
		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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	09 A 13 DE SETEMBRO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Bifinhos de frango guisados (desfiado) com arroz,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados, arroz cenoura, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Filetes de Peixe ⁴ cozidos (desfiado) com purê ⁷ de batata,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Salada de feijão-frade com pescada ⁴ (filetes de peixe cozidos, batata e cenoura cozida aos cubos, ovo ³ , feijão frade) legumes cozidos	+
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela,	Fruta da época
	SALA 2	Massa à Lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ ,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de peru,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Empadão ^{3,7} de peru, legumes cozidos	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ compota
NUTRICIONISTA		Carla Gondal (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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

Mod.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	16 A 20 DE SETEMBRO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Peixe-espada ⁴ grelhado (desfiado), arroz, puré de ervilhas	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Peixe-espada ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ marmelada
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com coelho	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Massa ^{1,3} com coelho, salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	+
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	Fruta da época
	SALA 2	Arroz de bacalhau ⁴ , salada de alface e tomate	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Frango guisado (desfiado) com puré ⁷ de batata,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ / canja de galinha ^{1,3} /Juliana	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ queijo ⁷
		NUTRICIONISTA	<i>Carla Gondar</i> (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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	23 A 27 DE SETEMBRO DE 2019
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)
	SALA 2	Arroz de vitela, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	+
	SOBR	Maçã cozida/ 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	Pescada ⁴ escalfada, com batata, cenoura e legumes cozidos	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ estufada com batata, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época/ Gelatina	Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, desfiado	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁷
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)
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa com peru,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados, massa cotovelo ^{1,3} cozida, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ compota
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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA		JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	30 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO DE 2019
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 ,		logurte ⁷ Natural
	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		Pão ¹ c/ marmelada
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela		Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de vitela,		Leite ⁷ simples
	SALA 2	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		(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	Arroz de peixe ⁴		Fruta da época
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ (pescada, salmão) com delícias do mar ⁴ , brócolos cozidos		+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ bolo ^{1,3,6,7}		Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho		Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}		logurte ⁷ Natural
	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		Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-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
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate		+
	SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Fruta da época		Pão ¹ c/ queijo ⁷
		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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	07 A 11 DE OUTUBRO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango,	
	SALA 2	Arroz de frango, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /cana) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Coelho estufado com massa esparguete ^{1,3} brócolos cozidos	
	SALA 2	Coelho estufado com massa esparguete ^{1,3} brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /cana) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	BEBÉS	Bifinhos de frango guisados (desfiado) com arroz, purê de cenoura	
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados, arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	14 A 18 DE OUTUBRO DE 2019
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Arroz de bacalhau ⁴ , legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Vitela picada guisada com esparguete ^{1,3}	
	SALA 2	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,3} , salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Puré de batata com peixe ⁴ grelhado, puré de cenoura	
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, puré ^{3,7} de batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Arroz de coelho,	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ compota
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada de primavera (batata cozida aos cubos, feijão verde, ervilhas, milho, cenoura)	
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	21 A 25 DE OUTUBRO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de vitela	
	SALA 2	Vitela, estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ 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	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Filetes de pescada ⁴ cozidos com batata cozida, feijão-frade, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com frango	
	SALA 2	Massa com frango (massa ^{1,3} cotovelo com frango), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ 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	Empadão de peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ compota
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz com coelho,	
	SALA 2	Arroz de coelho, legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Gelatina	
		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, 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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

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

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ assada, com puré de batata ^{3,7} , salada de alface e tomate	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de vitela	
	SALA 2	Massa com à lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Pescada ⁴ escalfada com batata, cenoura e legumes cozidos	
	SALA 2	Salmão grelhado, com salada à Primavera (ovo ³ , batata cozida aos cubos, ervilhas, feijão verde, milho, cenoura)	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	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 /canaleta) + Pão ¹ c/ compota
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Feriado	
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		

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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.

